

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙「あけぼの」9・10月号



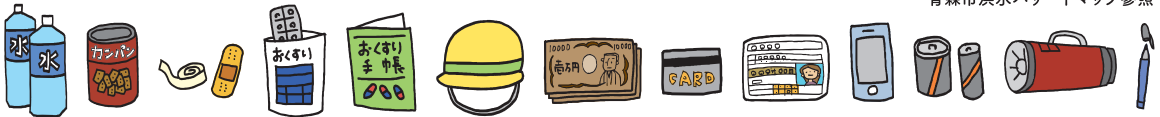
あけぼの

vol.
141

おももり健康企画

INDEX P2. 秋バテ P3. コロナワクチン接種後と集団免疫獲得について / 平和の波交流会

青森市洪水ハザードマップ参照



食料・飲料水

- 飲料水 水筒
- 乾パン・缶詰など

救急・安全関係

- 医薬品（絆創膏、傷薬、包帯）
- 薬、処方箋、お薬手帳など
- ヘルメット レインコート

貴重品

- 現金預金通帳、印鑑
- クレジットカード類
- 健康保険証 運転免許証

日用品

- 携帯電話 ティッシュ
- ポリ袋 懐中電灯・電池
- 携帯ラジオ 筆記用具
- 食品用ラップフィルム



衣類など

- 衣類、下着、上着
- タオル スリッパ
- 毛布 軍手



衛生用品

- 洗面用具、歯ブラシ、石鹸
- 哺乳瓶 紙おむつ 生理用品
- アルコール消毒液 体温計 マスク

非常用バックを
準備しましょう!



8月30日～9月5日は

防災週間です

防災意識向上のため、関東大震災が発生した9月1日を『防災の日』、その前後を防災週間と定めています。

災害は予期せず起こるため、あわてず迅速に避難するためにシミュレーションしておくことが大切です。

避難場所はどこなのかを調べ、避難経路を歩いてみることも有効です。自然災害においては、被害が及ぶと想定される区域や避難場所に関する情報を地図にまとめた『ハザードマップ』が各市町村の窓口などで入手できるので活用しましょう。

災害時は持ち出せる物も限られます。必要なものをまとめた非常用バックを準備しておくことも大切です。

す。飲料水のほか、水を使わずに食べられるもの、懐中電灯や軍手、食品用ラップフィルムなどが役立つとされています。普段使っているお薬やお薬手帳なども一か所にまとめて、いざという時に持ち出せるようにしましょう。

コロナ禍の現在は感染対策も必要なのでマスクや消毒用品も必須です。また、非常用バックは玄関付近など避難口に近いところでいつも同じ場所に保管することも重要です。家具を倒れにくくする、外出時は建物内の非常口マークを意識するなど、日常生活のなかでも防災のためにできることがたくさんあります。

（大野店事務／吉田和美）

- 頭痛
- めまい・立ちくらみ
- 食欲不振・胃腸の不調
- だるい・疲れやすい
- 肩こり



こんな症状は **秋バテ** かもしれません。

秋になり気温が涼しくなってきたのに、なんとなく元気がない、だるい、疲れがとれない、食欲がない…そんなことはありませんか？これは自律神経のバランスが乱れることで、秋口まで不調が続いてしまう「秋バテ」と言われ、こうした不調を感じる人が増えているそうです。

ご存知ですか?!
“ **秋バテ** ”
あきばて

なぜ?

冷え・暑れが
主な原因!!

- 温度差による自律神経の乱れ (季節の変わり目で、体が温度差に対応しきれない。)
- 冷たいものの食べすぎ・飲みすぎによる内臓の冷え
- 水分不足 (夏が過ぎると水分補給の意識が薄れがち)



- 温度差に備えて、こまめな体温調節をする (上着・カーディガン・ひざ掛けなど)
- 湯船にゆっくりとつかり、体を芯から温める
- 常温・温かいものを食べる (内臓が冷えると免疫力が下がってしまう)
- 体を温める食材 (下記参照) を食べる
- 常温～温かい飲み物をこまめに飲む



気をつけることは?

**体を温める
ことが大事!!**

ネギ・ニラ・ショウガ・ニンニク、米、納豆(※)、豆腐、卵、チーズ、かぼちゃ、人参、レンコン、長芋、ゴボウ、鶏肉、牛肉、エビ、イワシ、カツオ、サケ、唐辛子、味噌など

※納豆：ワーファリンを服用中の方は食べられません。

毎日の食生活や生活習慣に少しずつ気をつけて、秋を楽しく快適に過ごしましょう!

2021

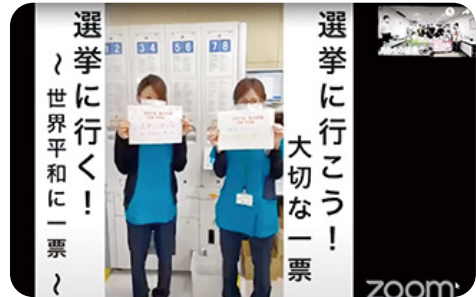
全日本民医連

平和の波交流会

唯一の戦争被爆国として、核兵器の犠牲者、被害者の無念を忘れず、核兵器禁止条約を批准させるため、オンラインで行われた全国の民医連事業所と学習・交流を深める「平和の波交流会」に参加しました。



原水爆禁止日本協議会の理事の方を講師に、核兵器のない平和で公



正な社会のために私たちができることを学習したほか、広島や長崎などの民医連事業所の取組が報告されました。私たち健康企画も取り組み報告の時間をいただき、職員が平和や社会保障拡大の意気込みを掲げるショートムービーを披露しました。
(本部事務／玉熊律郎)

予防接種には、個人と社会を守る二つの役割があります。多くの人が予防接種を受け免疫を獲得すると、集団の中に感染者が出ても流行を阻止することができる集団免疫効果が発揮されます。

例えば、「インフルエンザの予防接種を受けたことがないけれど一度もかかったことがない」という人がいるかもしれません。周りの大多数の人が予防接種を受けているおかげかもしれません。集団免疫は、医療崩壊を防ぎ一人一人の命を守ることに繋がるのです。

これからコロナワクチン接

予防接種とは

接種後と集団免疫の獲得



種を控えている方もたくさんいらっしゃると思います。接種後によくみられる接種部位の痛みは、冷たい清潔なタオルで冷やすと緩和されやすくなります。発熱した場合は、水分を十分に補給しゆつたりとした服装をすることで不快感が和らぎます。解熱鎮痛剤を飲むのも一つの選択肢ですが、持病があり薬を飲んでいる人は、事前にかかりつけの医師又は薬剤師に相談してください。

副反応がより強く出る傾向にある二回目の接種時は、念のためにできるだけ予定を入れずに、もし体調が崩れても無理をしないで休息がとれるよう、スケジュールを調整しておくと安心です。

(中央店 薬剤師／三上 佳央里)

Series

あけぼの探検隊

第4回

感染対策も
しっかり
しています!



{ 八戸店の紹介 }

今回は、あけぼの薬局八戸店を紹介します。あけぼの薬局八戸店は、1996年に八戸生協診療所の近隣に開局し四半世紀になります。外来患者さんへの対応はもとより、外来通院が困難で医師の往診を受けている在宅患者さんへの在宅訪問も積極的に行っています。

日本の超高齢社会に伴い、在宅患者さんは今後も減ることはないと思いますが、一人ひとりの患者さんに最後まで寄り添える医療を心がけています。

また、社会の変化・医療構造の変化に伴い、「医療機関完結」から「地域完結」へ、「治療」から「予防」へと医療のあり方が変化してきています。発症させない・重症化させないために、私たち薬局職員にも予防の視点が非常に重要となっています。よりいっそう地域に根差した薬局として、地域住民の健康を支える役割を掲げた「健康サポート薬局」の登録を目指しているところです。お薬に関すること、健康に関することなどお気軽にご相談ください。

(八戸店 薬剤師/齊藤 仁)

NEXT

次回は「あけぼの薬局新町店」をご紹介します!

number
026

わたしのすいせんとしよ

私の推薦図書

Books

「繊細さん」の本 武田 友紀/著



皆さんは「繊細さん」という言葉を聞いたことがありますか?この本では、繊細すぎてストレスを感じやすい人のことを「繊細さん」と呼んでいます。

く、心が深い」など長所も多いのです。繊細で悩んでいる人は、無理に鈍感になる必要はなく、自分の本音を大切にすることでどんどん元気になれます。

5人に1人は生まれつき「繊細さん」だそうです。しかし決して短所ではなく、「よく気が付く」「細かい変化に幸せを感じる」「人に優しく

この本を読むことで、「繊細さん」は元気に、そして「非・繊細さん」は「繊細さん」を理解することができます。どちらの人にも読んで欲しい一冊です。ちなみに私は「超・繊細さん」です。(本部 事務/成田 卓弥)

ご応募お待ちしております

お気に入りの本のタイトルと紹介文をお書きの上、ハガキ又は直接あけぼの薬局各店へご応募ください。