



おもり健康企画

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.  
147

INDEX P2.季節性感情障害 P3.平和の波交流会・原水爆禁止世界大会に参加/私の趣味(縄文文化)



選んでください  
あなたの「かかりつけ薬局」

薬のことで困ったときに  
いつでも相談できるのが  
「かかりつけ薬局」。利用す  
る薬局を1つに決めて、顔  
なじみの薬剤師ができると  
さらに安心してお薬を続け  
ていただくことができるの  
ではないでしょうか。

薬局では、処方箋調剤や服  
薬指導だけでなく、電話相談  
対応や在宅訪問活動、健康・  
介護相談、制度紹介…等、相  
談機能がたくさんあります。  
皆さんにもっと便利に活用  
していただきたい!

薬、健康、介護のことでお  
困りの際はあけぼの薬局ま  
で。皆様のかかりつけ薬局と  
してサポートいたします。  
(大野店薬剤師/野藤なつみ)

吹き飛ばそう!!

## “季節性(冬季)感情障害”

きせつせい(とうき)かんじょうしょうがい

だんだんと日が沈む時間

帯が早くなり、涼しい風がど

こか寂しさを感じさせると

節となりましたね。毎年、秋

冬はなんとなく体調がど

んよりするという方がいら

っしゃるかもしれません。

これは季節とともに症状

が出たり消えたりする感情

障害の一つです。日照時間と

関係があり、日照時間が短く

なる秋～冬にかけて体の不

調を感じ、日差しが長くなる

春になると症状が回復する

というサイクルをとります。

世界的に「冬の日照時間が短

い地域」に多く見られ、日本

では北陸や東北地方の日本

海側に多いよう

です。

季節性の感情

障害を予防する

ために、できる

ところから意識

して、これから

の季節を快適に

過ごしましょう

う。

### 季節性(冬季)感情障害の症状

こんな症状  
ありませんか?



- ✓ 集中力の低下
- ✓ 倦怠感
- ✓ 睡眠時間の増加
- ✓ 日中の眠気の増加
- ✓ 食欲の亢進  
(特に炭水化物・チョコレート)など

予防POINT

1 太陽の光を  
浴びる



日光を浴びると、セロトニ

ン(脳を活発に働かせ、精神

を安定させる神経伝達物質。

幸せホルモンとも言われま

す。)が脳内で盛んに分泌さ

れます。体内時計の乱れも影

響していると考えられてい

るため、朝の決まった時間に

15～30分ほど日光を浴

びるのがおススメです。天気

の悪い日は、照明器具の光で

もOKです。

予防POINT

2 適度な運動

運動でもセロトニンの分

泌が増えるので、気持ちの落

ち込みの軽減、安定化が期待

予防POINT

3 バランスの良い  
食事

できます。軽く汗をかく程度  
の運動を定期的に行うこと  
をおススメします。

セロトニンは体内で作る

ものなので、食事内容も大切

です。セロトニンの材料にな

るのはアミノ酸の一つ「トリ

プトファン」。肉や魚は、その

トリプトファンを含むアミ

ノ酸を効率よく摂取できる

食材です。

また、アミノ酸の効率的な

吸収や利用にはビタミンや

ミネラルも欠かせないため、

緑黄色野菜やフルーツなど

も食べるようにしましょう。

生活習慣の工夫によって

症状の改善・軽減が期待でき

ますが、症状によっては治療

が必要な場合があるので、我

慢せずに一度受診し医師に

相談してみましょう。



## 平和の波 交流会・原水爆禁止世界大会



7月26日に民医連平和の波交流会がオンラインで開催されました。冒頭で「何故、私たちが平和活動に取り組むのか？それは、『命と健康を守りたい！』と日々仕事をしている対極に戦争があるからだ」と長崎の医師が話されました。広島からの報告では、被爆者の中には当時小さかった自分の記憶が曖昧で被爆手帳を申請して良いのか悩んでいる方がいらっしやる事や、手帳の交付条件に11個の疾病に当てはまっている必要がある事などを初めて知りました。



平和を祈るだけでなく  
行動する事が大事だと思いました。

また8月6日にオンラインで行われた原水爆禁止世界大会ヒロシマデー集会へ参加し、世界で唯一の被爆国である日本はなぜ核兵器禁止条約に入らないのか強く疑問に感じました。核が必要か不必要かそれぞれ色々な考えを持つている国がありますが、平和で安心して暮らしたい目的は一緒のはず。やり方の違いなら武力より話し合いでの解決が必要だと思えます。

(大野店事務/宮本しのぶ)

私

watashino syumi

の趣味 26

縄文文化/

じょうもんぶんか

2021年  
世界遺産に  
登録!

三内丸山遺跡では広大な土地に巨大な集落跡があり、ガイドさんのお話を聞きながらどんな暮らしをしていたのか思いを巡らせます。竪穴式や高床の住居跡、15mもある柱跡や大型建造物跡、墓地が見つかっており、今の私たちと同じように生活や<sup>まつり</sup>祀りを行っていたようです。石器からは北海道や関東との貿易の跡も伺えます。木をくりぬいただけの船でどうやって北海道へ渡ったのでしょうか？

青森県内には8つの遺跡があり各所

きれいに整備され見ごたえのある展示がされています。同じ縄文時代でも初期、

中期、後期と時代の移り変わりも楽しめます。八戸市の是川遺跡には国宝の合掌土偶がとても幻想的に展示されています。

みなさんもコロナの状況を見ながら縄文の歴史に思いを馳せてみてはいかがでしょうか？(新町店 事務/笹村 明日香)

出張します!

## 薬剤師による お薬・健康の話

7月25日に相馬町市民会でお薬のはなしをしてきました。「薬を効果的に安全に飲んでいただくために」をテーマに、薬を飲むタイミングや薬同士の飲み合わせ、副作用についてのお話をしました。参加者の皆さんからは「食後忘れてらどうしたらいいか?」「私、糖尿病の薬を飲んでいるんだけど…」等、普段気になっている自身の薬や治療のことなどたくさんの質問があり、和やかで楽しいあつという間の1時間となりました。今回は、薬学部の学生さんも講師として一緒に参加し、地域の皆さんとの交流の場になりました。

薬学生の感想

副作用について  
の話をしたことで、  
自分自身の勉強にも  
なった。薬剤師の服薬  
指導の大切さを  
感じた。

薬学生の感想

興味を持って  
話を聞いてくれて  
嬉しかった。  
地域交流も薬剤師の  
大切な仕事だと  
思った。



あけぼの薬局では、薬剤師による講話活動を行っています。ご要望がありましたらお気軽にお声がけください。

※感染症流行下においては、中止させていただく場合もあります。

## あけぼの薬局 新町店 閉店 のあいさつ



この度安方クリニックの外来縮小に伴い、9月末をもってあけぼの薬局新町店を閉店することとなりました。あけぼの薬局新町店は2000年6月にオープンし「患者さんや地域の皆様に信頼される薬局」を目指し22年営業してきました。その間、私は2008年の1年間と2019年から閉店までの3年間、薬局長として勤務しました。

私は安方クリニックの前身の協和病院に1986年入職し、外来・在宅訪問で信頼される薬剤師を目指して奮闘してきたので、安方クリニックの外来縮小は非常に残念に思います。

青森市内には大野店、中央店、妙見店の3店舗がございますので、今後ともあけぼの薬局をよろしく願いいたします。当薬局を長年ご利用いただいた皆様大変ありがとうございます。  
(新町店 薬局長/葛西 孝行)

一般社団法人あおもり健康企画「あけぼの」配布・設置店舗 <http://akebono899.or.jp/> あけぼの薬局 青森



大野あけぼの薬局	〒030-0847	青森市東大野2丁目2-1	TEL 017 (739) 6987
中央あけぼの薬局	〒030-0822	青森市中央3丁目9-8	TEL 017 (777) 2911
あけぼの薬局 妙見店	〒030-0131	青森市問屋町1丁目15-11	TEL 017 (764) 1050
あけぼの薬局 新町店	〒030-0801	青森市新町1丁目10-7	TEL 017 (721) 2230
あけぼの薬局 八戸店	〒031-0004	八戸市南類家1丁目16-7	TEL 0178 (47) 4321

