

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙「あけぼの」1・2月号



あおもり健康企画

# あけぼの

vol. 155

辰年

INDEX P2. 冷え P3. メディカルツアー・健康教室/あけぼのコラム「薬の供給不足」

【リュウを探せ】1~4面に、右のイラストのリュウが3匹いるよ! 全部分かるかな? 探してみてね!



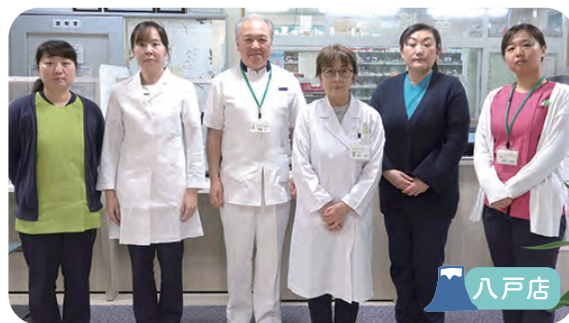
中央店



大野店



妙見店



八戸店

あけましておめでとーございませう

旧年中は「あけぼの薬局」をご利用いただき

心より御礼申し上げます

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、これまで制限されていたことを少しずつ始め、あけぼの薬局でも4年ぶりに「健康教室」を開催し地域の皆様と交流を持つことができました。

また、毎日のように物価高と戦争のニュースが報道される一方で、国は軍事費の増大と社会保障費の大幅な削減を強行しようとしています。私達は「いつでもだれでも安心してかかる医療と福祉の実現」をめざしており、このような平和に安心して暮らせる権利や命を脅かすような政策を許すことはできません。

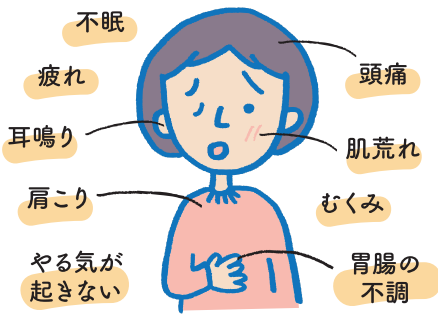
今年もあけぼの薬局は、かかりつけ薬局、また健康サポート薬局として地域のみなさまの健康増進により一層貢献したいと思っております。お薬のこと、健康や介護に関すること、また、医療費のお支払いにお困りの方には「無料定額診療制度」をご紹介します。おりますので、遠慮なくご相談ください。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

一般社団法人あおもり健康企画 理事長 西村 美和



## 冷えによる様々な体の不調



『からだの冷えは万病のもと』と言われるように、冷えによる体の不調は全身に及びます。疲れ、肩こり、胃腸の不調、肌荒れ、やる気が起きない、不眠などいろいろな症状になって現れます。

「寒い季節  
ツライですよネ」

# “冷え”



体は全身の熱量が少ないと、体温維持のため交感神経が働き、手足の血管を収縮させます。そうすると手足への血流が滞り、結果として末端の冷えが起きます。まれに貧血や低血圧など血管系の疾患などの病気が隠れていることもありますので、冷えの症状が重い場合は一度検査を受けることをおすすめします。

## 冷えにくい 体をつくる!

「体を内側から温め」「血流の促進」とともに「自律神経を整えるための生活習慣」を心がける必要があります。適度な運動やバランスのとれた食

事による生活習慣は、あらゆる病気の予防にもつながるため、これを機にこれまでの習慣を見直してみてもいいでしょうか。

### 1 運動やストレッチで 筋肉をつける

運動不足で筋肉量が少ないと、エネルギー源(食事)はあっても、少ししか熱を作ることができせん。筋肉量の不足は冷えにつながります。筋肉は下半身に多くあることから、下半身の運動やストレッチをお勧めします。

### 2 食事をしっかりとる

エネルギー源となる食事をしっかりと食べましょう。筋肉を作るたんぱく質や、体を温める食材(芋類、根菜類、薬味野菜、発酵食品など)を積極的に摂るようにしましょう。

### 3 自律神経の バランスを整える

ストレスや不規則な生活などがあると体温を調節する自律神経がうまく機能しません。副交感神経・交感神経を整えてあげることによって血流がスムーズになります。

お風呂では38〜40度ほどのぬるめのお湯に15分程度ゆっくりつかることが冷え対策には効果的。体内に熱が十分にありと体が認識するために、腹巻やカイロなどを上手に使い、体の中心・体幹部分を温めてあげましょう。十分な睡眠で心身を休ませることも大切です。

また、日光を浴びたり、ストレッチなどでリラックスする習慣を日常生活に取り入れていきましょう。

(妙見店 薬剤師 / 石川 正人)

10月21日に中部クリニック・中央あけぼの薬局で「こどもメディカルツアー」が開催され、小学生10名が参加してくれました。薬局体験では「調剤室見学」「薬局クイズ」「薬剤師のおしごと説明」「軟膏調剤体験」を行い、普段入ることのない調剤室の中に入って大興奮でした。将来、薬剤師を目指してくれたら嬉しいです。

(中央店 薬剤師  
／藤田 光希)

### こども メディカルツアー



この面にのりを  
塗りハガキに  
貼って下さい。

キリトリ

軟膏調剤体験  
の様子。  
「お薬ねりねり  
楽しかった!」

### 健康教室 手のスキンケア



11月18日、中央あけぼの薬局にて健康教室を行い、8名の方が参加してくださいました。テーマは「手のスキンケアについて」。ハンドクリームを使ったハンドケアマッサージを行い、ケア前後の水分量の変化を計測しました。「健康体操」も行い、みな真剣に取り組み、和気あいあいと交流することができました。今後も、定期的を開催していきますので、ご都合がございましたらお気軽にご参加ください。(中央店 薬剤師／阿部 伸也)

色々なこと語ります。

あけぼのコラム

vol.15 深刻な問題となっています 薬の供給不足 

薬局ではここ数年薬の供給不足に悩まされています。最近では咳止めや総合感冒薬、ビタミン剤が品薄になっており、同じ効き目の薬(同効薬)への変更や、日数制限をする等の対応をしています。この原因は、2020年にジェネリックメーカーの不適正事件が発覚し、これにより操業を停止したり自主回収するメーカーが相次ぎ、流通する医薬品の総量が減少したこと、また、新型コロ

ナ感染症の拡大やウクライナ情勢などで原薬の入手が困難であったことだと言われています。

安定した供給ができるまでまだ時間がかかりそうですが、あけぼの薬局では医療機関と相談しながら、他のメーカーの薬や同じような効き目の薬に変更するなど、なるべく皆さまにご迷惑がかからないような対応をしています。(大野店 薬剤師／西村 美和)

## ヘルスプロモーションって何？

ヘルスプロモーションとは、人びとが自らの健康をコントロールし、改善することができるようにする過程のことです。この過程には、生活環境が大きく関わっています。

例えば都会に住んでいる人は日常的に歩くことが多い一方、地方に住んでいると車を利用して移動することが多いため、都会に住む人と比べて歩くことが少なくなります。そのため生活習慣病は地方に住んでいる人の割合

が多い傾向にあります。また、趣味の会やカフェ、スポーツクラブなどが充実している地域では、認知症や介護認定者になりにくいという研究結果もあり、環境による健康格差は顕著です。

あけぼの薬局は、こうした課題に積極的に取り組み、皆様の健康増進をサポートしたいと思います。健康教室や講話活動、相談会などを定期的に行っておりますので、ぜひ薬局をご活用ください。(大野店 事務/藤田 恵里)

## 新春2024 お年玉クイズ

冷え性が原因で肩こりや頭痛は起こらない。

○か×か？ ヒント：2面をよく見てね！

今年は誰に当たるかな～!!

特賞

カタログ  
ギフト  
2万円分  
が当たる!!

今年も豪華賞品がズラリ! クイズに答えて当てちゃおう!

特賞 カタログギフト2万円分 1名様

1等 青天の霹靂5kg 8名様 2等 はれわたり2kg 15名様

3等 マイサイズ (井ぶりの素) 3個セット 40名様 4等 ハンドクリーム 60名様

【応募方法】 応募券にクイズの答えをご記入の上、官製ハガキに貼り、広報あけぼの(あけぼの薬局)のご意見、ご感想・住所・氏名・電話番号・賞品受取希望店(大野・中央・八戸・妙見)を明記の上、下記へお送り下さい。応募締切は2024年2月19日(月)当日消印有効。当選者は3月中旬に店内へ掲示致します。※お寄せいただく個人情報は、お年玉クイズ以外の目的での使用は一切致しません。

宛先 〒030-0847 青森市東大野2丁目2-1「大野あけぼの薬局お年玉クイズ係」

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

本年も 地域連携薬局 あけぼの薬局 をどうぞ宜しくお願いいたします。



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 八戸店	〒031-0004	八戸市南類家1丁目16-7	TEL 0178 (47) 4321

