

今月は 体調管理特集号

今回は「体調管理特集号」といたしまして街の薬局の皆さまにご協力いただき
これからの季節に気を付けたい体調管理についてのお話を伺いました。

1年が終わりに近づくにつれて忙しさが増し、体のことを
いたわれない日々が続いてしまっはいませんか？なんと
なくだるいけどやることはたくさんあるし…。とそのままに
してしまい、最終的には体調を崩してしまったなんて経験、
皆さまにもあるのではないのでしょうか。今年はそうならな
い為に、頼れる薬局3店舗にこれからの時期の体調管理に
についてお話を伺いました。

POINT
まずは、2012年4月に開局の⑬「とんぼ薬局」の大越
さんに自律神経や生活リズムの整え方について伺いました。

「年末年始は朝晩、屋内外の気温差によって自律神経が乱
れ、疲労がたまってしまふ方が多い印象があります。気温
の変化を感じやすいと自律神経がフル回転しているような
状態となるため、頭痛、肩こり、めまい等の症状がおこり易
くなります。こんな時は毎日38～40度くらいの湯船に肩
位まで10分以上つかって下さい。体に蓄積された疲労物
質が流され、筋肉や関節をリラックスさせる効果がありま
す。そして入浴後90分ぐらいで体の深部体温が下がり深
い眠りにつき易くなります。」

「生活リズムを整えるにはまず、朝起きる時間をできるだけ
一定にしてください。起きたらすぐに15分以上、窓越しでも
良いので朝日を浴びてください。体の細胞の中にある体内
時計がリセットされ、幸せホルモンといわれるセロトニンが
分泌されます。朝食やウォーキング等のリズム運動を加え
ると更に分泌され易くなり、やる気や幸福感が高まります。」

日常で取り組める予防についてもお伺いしました。

POINT
「マスクはウィルスの飛沫から守ってくれるだけでなく、そ
の保温、保湿効果により喉のバリア機能を高めてくれます。
また、冷えは万病の元です。特に首回りや腰、足首は温めて
ください。日常生活では毎日湯舟に入る・日常的な動作に
軽く負荷をかける(階段を使うなど)・バランスの良い食事
などが挙げられます。」

POINT
次は1994年開局の⑲「九品仏薬局」の中村さんに
年末年始に乱れがちな生活リズムの整え方を伺いました。

「整えるポイントは4つ考えられます。①起床時間をある程
度決めておくこと(休日に多く寝たい場合でもプラス1～2
時間にとどめると良い)②朝の日の光を浴びる(起床直後

から30分以内が理想)③食事をとる時間をだいたい
いので決めておく④就寝前には強い光を見ないようにする
ことをおすすめしていますが、ただ、あまり決めすぎてしま
うとそれがストレスになったりするので、頑張りすぎず出来
ることから取り組めると良いと思います。」

風邪予防についてもお話を伺いました。

POINT
「体をあまり冷やさないように、例えばお風呂から出て脱衣
所で体を拭くのではなくお風呂で拭くことや、首・足首は防
寒対策をしないとすぐに冷えてしまうので気を付けてくだ
さい。また、外側からだけでなく、体の内側、内臓から温め
ることも大事です。健康や薬の相談を受け付けております。
処方箋なくてもご来局お待ちしております。」

最後に開局約75年、オレンジ色のサトちゃんムーバー
が目印の⑫「小杉薬局」の中村さんに年末年始に気を付
けたい体調管理についてお話を伺いました。

POINT
「年末年始は会食が多くなり、胃の具合が悪くなるお客様
が多くなります。また、夜ふかしを避けて栄養バランスの良
い食事を取って、規則正しい生活を心がけてください。」

「寒くなるのでお風邪を召すお客様も増えます。言うまでも
ありませんが風邪、インフルエンザやコロナの予防策とし
て、手洗い、うがい、マスクの着用、洗い残しが多い爪の間
には爪ブラシの使用をおすすめしています。当店は医薬品
だけでなく、化粧品や介護・衛生用品、ペット用品、雑貨等
幅広く取り扱っておりますのでご自分にあった予防グ
ズを探してみてくださいね。」

とのこと。腕時計の電池交換や肩カット等も行っている
そうですの身の回りの困ったをご相談にいらしてみてくださいね。

いかがでしたでしょうか？

生活のリズムを崩さないためには体を冷やさないように過
ごしてみたり、日光に当たって体を起こしてみたり、決ま
った時間に睡眠を取るなど、様々なポイントをお教えた
いただきました。まずは無理なく取り入れやすいものから初めて、
徐々に体調を整えて穏やかに新年を迎えたいですね。



⑫ 小杉薬局



⑬ とんぼ薬局



⑲ 九品仏薬局

月 げっかん 刊
九品仏

あちこち 2020
12 DEC.

今月は

体調管理特集号



とんぼ薬局
眞鍋 万里子さん・大越 なお美さん