



民医連加盟  
保険薬局

# はるか通信

No.212 2023年3月号

発行:株式会社 あゆみ調剤 はるか薬局

はるか通信編集委員会

北海道釧路市治水町6-2

TEL 0154-31-7811・FAX 0154-31-7773

<http://www.a-haruka.co.jp/>



## 薬学生の奨学生を

# 募集

## しています!

もうすぐ春ですね。卒業と進学・就職、転勤など出会いと別れの交錯する春。

皆さんの身近にも、暮らしに大きな変化のある方がいらっしゃるのでは?

その中に、今年、薬学部に進学する方はいらっしゃいませんか?

はるか薬局・釧路協立病院では、薬学生の奨学金制度を設けています。

薬学部は6年制で研究や実習の期間も長く、アルバイトをする余裕もなかなかありません。経済的に支えながら、将来一緒に働く仲間を応援し見守りたいという思いで、1年生から6年生、年度の途中からでも受けられる制度となっております。はるか薬局の見学も可能です。

●奨学金の額、要件など詳しくはお気軽にお問合せ下さい。

電話(0154)31-7811 はるか薬局/担当:市川・菅原

# 冬こそしっかり水分補給 **その2**



## 冬は

### 体を温めてくれる飲み物を

冬の水分補給は冷たい水ではなく、**白湯**など体を温めてくれる飲み物がおすすめです。

また、夜間トイレが近くなって困ると思われる方は夕方以降カフェインを含まない飲み物やイオン飲料をとるようにすると気にならなくなる場合があります。



体を温める飲み物で皆さんもご存じ代表的なものがしょうが湯やジンジャーティーです。ショウガに含まれる辛み成分が血液の循環をよくしてくれて、代謝を促してくれる働きもあります。

ココアもおすすめ。ココアはショウガと同じくらい冷え症を改善してくれると言われていいます。ココアに含まれるテオブロミンという成分が、血管を拡張して血液循環をよくしてくれます。そのはたらきで、体温が持続し長い間体を温めてくれるのです。

テオブロミンには自律神経を整えてくれる働きもあり、リラックス効果も期待できます。ココアにはカフェインが含まれていないので、夜の水分補給にも適しています。

またユズ茶にはビタミンCも多く含まれ、風邪やインフルエンザ予防にもなります。

ユズの皮に含まれているリモネンやヘスペリジンには血行をよくする作用もあるので、冷え症対策にもおすすめです。

おすすめの飲み物



おすすめの摂取方法



寝ている間は想像以上に水分が逃げています。まずは朝起きたら、コップ1杯の水分補給をしましょう。

通常1日に必要な水分摂取量は制限のない方であれば1.5Lから2Lとされていますが、それを一度に摂るのではなく、口の中やのどを潤す目的もあり、コップ1杯程度をこまめに摂取することがおすすめされています。

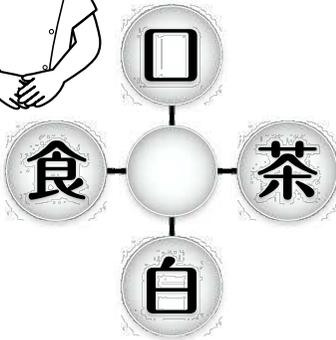
マイボトルなどを持ち歩き、ちょっとした合間に水分補給でいつでも健康を目指しましょう。

(薬剤師：山口顕司)

# お楽しみクイズ

## ★漢字当てはめクイズ★

中央の○に当てはまる漢字を下の欄から選び回答すると  
4つの熟語が完成します。



右図の中央に  
当てはまる漢字の答えは「愛」です  
【・恋愛・敬愛・愛情・愛護・愛読】



### 問題

4つの熟語を  
完成させるには？

品・紅・緑

答 \_\_\_\_\_



### 【クイズ応募のきまり】

クイズの答え、住所、氏名をハガキ、またはEメールでご応募下さい。はるか通信への感想、はるか薬局へのご意見などもお書き下さい。正解者の中から、3名の方に図書カードをお贈りいたします。

なお、頂いたご意見ご感想を、今後のはるか通信の記事として匿名で掲載させて頂く場合もございますのでご了承下さい。

- 締切／2023年4月17日(月)
- 発表／本紙 5月号 予定
- あて先／〒085-0055  
釧路市治水町6番2号  
はるか薬局 クイズ係  
(Eメール/ayumichozai@a-haruka.co.jp)

2023年1月号(210号)の答えはお年玉クイズ答えは  
①月の形、②だるまの文字、③梅の花の有る無しでした。

正解者の中から抽選で10名様に図書カードをお送りします。  
たくさんのご応募ありがとうございました。

### 当選者

小野忍さん、木村晴治さん、斎藤くに子さん、佐藤春枝さん、佐藤きみえさん、  
鈴木正夫さん、関根利子さん、松野啓子さん、宮下紀子さん、渡辺葉子さん

～はるか薬局緊急時電話番号～

 **0154-31-7811**または  
**090-3775-3026**

夜間、日曜祝日等の閉店時で緊急の  
対応を要する場合がございます。



お知り合いの薬剤師・薬学生の方を  
ご紹介下さい 奨学金制度もあります

※詳しくは、あゆみ調剤までご連絡下さい。

 **0154-31-7811**