



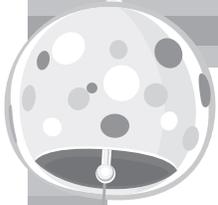
民医連加盟
保険薬局

はるか通信

No.216 2023年7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/>



薬学生のみなさん、 夏休み「はるか薬局」を 見学しませんか？

先日、薬剤師復職支援セミナーが開催されました。資格を持ちながら、いろいろな理由で薬剤師の仕事を離れていた方へ、日進月歩の「薬局の今」を見学していただいて、参加した方からは「実際に機械やお薬に触れる体験ができて良かった」と感想を頂いています。就労する前にいろいろな職場環境を見学し、体験しておくのは心の余裕や自信につながりますね。

薬学生さんも、見ると聞くとは大違いで、あちこちの病院や薬局を見学しておけば、その後の実習や薬剤師になった後の自分を想像する材料となり、力になっていくのではないかと思います。はるか薬局では夏・冬・春など帰省の季節に薬学生の見学・体験を募集しています。内容についてはお気軽にお問合せください。

また、高校生の皆さん向けに道東勤医協「お仕事フェスタ2023」が開催予定です。こちらも薬剤師体験ブースが設けられますので是非チェックしてみてください。

復職支援セミナーとしては秋ごろまた開催予定ですが、ご相談いただければ開催日以外でも見学相談をお受けしますのでよろしく願います。

(事務:菅原理恵)



東洋医学的に不眠を 解消しましょう

不眠の原因とは？

皆さん、夏ですね。暑い日が続いていますが眠れていますか？今まで睡眠薬で眠れていた方も、薬無しで眠れていた方も、夏になると眠るのが難しくなる方もおられるでしょう。暑さは多少なりとも眠りを妨げる原因になります。このように暑さはわかりやすいですが、不眠は多数の原因が複合的に絡まり原因がぱっとわかりにくい事が多いです。



西洋医学と不眠

睡眠薬は西洋医学の考えの元で、脳内へ働きかけ眠らせる薬です。西洋医学は特定の原因が強く働いている病態(例:細菌と感染症など)は得意ですが、上記で述べたような多数の原因が複合的に絡まる不眠は不得意な分野になります。個々の原因を改善していき自然な眠りを促すのが東洋医学的な考え方となります。睡眠薬を服用しても効果が弱いとお悩みの方、また薬に頼らず不眠を解消したい方は、東洋医学の考え方に目を向けるのがお勧めです。

東洋医学と不眠

東洋医学では病気を引き起こす主な要因を大きく3つとしています。三因制宣(さんいんせいぎ)という考え方になります。

① 環境要因

寝室の温度や湿度、騒音、明るさの影響など。

対処例 温度・湿度を快適に保つ、眠りにつく前から明かりを暗くする

② 身体要因

熱がある、かゆみがある、冷えやほてりを感じる、コリや痛みが辛いなど。加齢による体力の低下や頻尿など。

対処例 体の不調に対する治療をする、お風呂にしっかりつかってから眠る

心・精神の要因

悩み、イライラ、極度の緊張、仕事や人間関係のストレスなど。

対処例 「早く寝なければ」と自分を追い詰めない。ストレスためない。

③ 生活習慣要因

アルコール、カフェイン、交代勤務による体内リズムの乱れ、運動不足など。飲酒後は眠くなるものの、深い睡眠ではないのですぐ覚醒してしまう。

対処例 寝る前の深酒しない、寝る前にお茶・コーヒーなどのカフェイン摂りすぎない。軽く疲れたと感じる程度の運動をする(ストレッチなど)

これらの要因に心あたりのある方は、その対処例も参考に要因を取り除き改善させることで不眠症改善に大きくつながることもあります。また、その要因に対して漢方薬が用いられることもあります。

睡眠薬に頼りすぎず自然な眠りに入る助けとして上記を参考にしてみてください。
(薬剤師:川口 大輔)

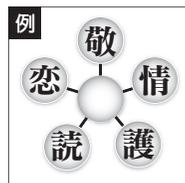
はるか薬局 お楽しみクイズ

★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。



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？

夏・春・秋

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8月21日(月)
- 発表 / 本紙 9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)

解答と当選者の発表は9月号です。5月号の正解は「果」でした。
正解者の中から抽選で3名の方に図書カードをお送りします。

当選者

宮原綾子さん、渡辺篤司さん、尊保まゆみさん

～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