



民医連加盟  
保険薬局

# はるか通信

No.221 2023年 12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

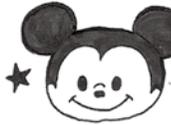
http://www.a-haruka.co.jp/

## はるか薬局職員 2023年を振り返って

2023年も

東京ディズニーリゾートへ

転職したら、  
幼馴染と  
再会し...



★ 新しい  
出会いも  
沢山あり...

嬉しい、楽しいが多い  
1年でした。

m.f



4月に入社して、もう12月! 早いもので、  
薬局では患者さんや薬局・病院のスタッフさんに助けられつ  
一生懸命に働きました。  
行事では研修や健康まつり、学術大会に参加しまし  
世間では依然 感染症の脅威が続く厳しい状況ではなが  
幸い体調もよ、私生活との両立も上々で  
よい一年だったと思います。

H.S

コロナ緩和で、久しぶりの再会が  
たくさん ありました!! やっぱり直接  
会って話せるって、嬉しいことですね。  
来年は、もっと もっと たくさん、人達と  
会えまう ように ♪

Y.M



今年の健診も問題なく終わり  
そろそろ顔はもうもエックが必要な年齢に  
来年こそは新たな資格を1つ増やしたい

K.Y

今年は整形外科受診がとにかく多かったです。  
不可逆的な進行を伴うものが整形外科領域には  
多いので皆様に気を付けましょう。

D.K

昨年富良野でとったカブト虫が7匹  
2世として成虫になった。そこでも卵を産んで  
3代目の世話に入ったが土の匂いを忌み、ダニ  
が異常発生し、絶滅の危機に。夏の暑さで  
ミヤマクワガタ幼虫も 1匹のみとなり、カブト幼虫2匹  
と合わせて少数精鋭で育てています。育成の難  
しさを感じた1年でした。子育ても楽しい!

M.I

# ウインターブルー (冬季うつ)とは？

秋の深まりとともに日がどんどん短くなり寒さが増してくるころになると、これといった理由も思い当たらないのに気持ちが沈みがちになり、朝、なかなか起きることができなくなったり、無性に食欲がわいたりした経験がある人はいるのではないのでしょうか。

このような状態が2年以上続き仕事や家事など日常生活に支障をきたすようなら、もしかしたら秋から冬にかけて症状が現れる『冬季うつ病』なのかもしれません。



## 『冬季うつ病』の最大の特徴は過眠と過食

冬季うつ病とは、ある一定の季節にだけ「気分が落ち込む」「疲れやすい」「やる気が起きない」などの症状が現れる季節性うつ病と呼ばれる病気のひとつです。

冬季うつ病は10～12月に症状がでて翌年の3月ごろになると自然に症状が快復するというサイクルを毎年繰り返すのですが、まだ、病気自体あまり知られていないことや春になると治ってしまうことなどから病気と気づかず、つらい症状があるにもかかわらず我慢したり放置している人が多いと言われています。

冬季うつ病は、うつ病の症状とほぼ同じですが、うつ病でよくみられる不眠や食欲不振による体重減少とは逆に、過眠や過食による体重増加という冬季うつ病特有の特徴が見られます。



## 冬季うつ病の予防法と治療法

予防法

- 毎日できるだけ同じ時間に起き朝の光を浴びること。
- 3食規則正しく食事をする。
- 適度な運動をすること。運動すると脳から抗うつ作用のあるホルモンが分泌される。
- ストレスをためないこと。リラックスできる方法(趣味など)を自分でみつけること。



治療法

- 光療法が効果的といわれています。(一般的な学習スタンドの2～3倍程度)強い光を毎朝、数時間浴びることで改善されると考えられています。

(薬剤師:阿部 徹)

はるか薬局職員

## 2023年を振り返って

コロナのせい? がマンしていたライブに今年に行くことができました。セシィさん、ハ神純子さんの平和を願う歌詞に泣き、今年活動30周年の斉藤和義さんのライブでは、なぜか自分がやっとステージに立てたかのように1曲目から感極まって涙が... 「あいかとう 皆さん」と観客に感謝していました。

2023年  
ふるさと納税にハマった。  
車工ビ、芥末牛タン...  
セシィな気分になった。①

コロナで行けなかった旅行、今年5年ぶりに旅行に行ってきた。山陰必勝、鳥取砂丘、出雲大社、姫路城、倉敷美観地区などたくさん歩きました。けっとう疲れたので、まだ、まだ体力をつけないと、また行く旅行の為に...!? H-O

2023年 修学旅行の年でした。  
小学生、中学生、高校生... 大変でした。  
2024年 受験の年、そして2025年も...  
とにかく  
"前向きに上を向いて生きよう"  
と思う年でした。 M.I

WBCで盛りあがった2023年  
「憧れるのはやめましょう」と言った  
大谷翔平に憧れる40才。  
はるか薬局の大谷に私はなりたい。  
by N.K.

息子が保育園に入って1年が過ぎました。  
集団生活をしているのでよく風邪をひいて  
しまい、私も職場を休みがちなのですが、  
職場の方や家族に支えてもらいながら  
育児と仕事の両立ができて、ほんとうに感謝を  
感じる1年でした。この気持ちを忘れずに  
来年も元気に過ごしたいです。 M.M

今年はキャンプに行きました。  
豊かな自然とたくさんの虫たち。  
ほぼ初めてのキャンプで思った事  
「早く家に帰りたい」  
アウトドア派にはなれませんでした。  
来年も読書とゲームを愛して生きていきます。  
M.H.☺

約5年、ブランクがありましたが、  
また、働けるようになって良かったです。

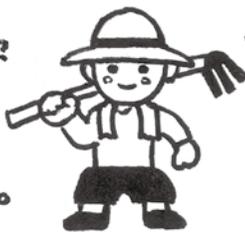


I.

今年は社員旅行に修学旅行と  
息子2人は沖縄へ...  
娘は40周年デイズへ...  
いいなあ〜(笑)  
私も来年はどこかに家族旅行  
行けたらいいなあ♡



畑仕事に  
チャレンジ  
しました。  
M.O.



ファーマリスト  
(薬剤師)  
兼  
ファーマー?  
(農家)

10年ビジョンと  
中長期経営計画  
実践の1年目デス  
夫々

今年もコロナにビビってしまい、  
家に引きこもってゲーム三昧な  
1年でした...  
でもいろいろなゲームができて良かったです。  
今年最後の目標は新作マリオを年内中に  
全クリすることです。  
(来年は旅行とかたて込んでほしいなあ...)



釧路の気候にも  
だいぶ慣れました。



## はるか薬局からのお知らせ

### ●年末年始休業のお知らせ

2023年12月30日(土)～2024年1月3日(水)

### ●臨時休業のお知らせ

2024年2月10日(土)、24日(土)

お休みさせていただきます。ご了承ください。

～はるか薬局緊急時電話番号～



0154-31-7811または  
090-3775-3026

夜間、日曜日等の閉店時で緊急の  
対応を要する場合がございます。

