



民医連加盟
保険薬局

はるか通信

No.222 2024年 1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/>



新年あけましておめでとうございます。

日ごろより地域のかかりつけ薬局として、はるか薬局をご利用いただき、誠にありがとうございます。

2023年は「10年ビジョン」の実現に向けて、中長期の経営方針と計画を策定しました。未来へむけた新たな一歩を踏み出す年となりました。

新型コロナウイルス感染症が5類へ変更され、感染の実態が見えなくなり、現在はインフルエンザがまん延しています。感染拡大の下で、あらためて命と暮らしを守る社会が求められています。

世界ではロシアのウクライナ侵攻が止むことなく続き、イスラエルのガザへの非人道的な攻撃が進んでいます。世界を戦争の恐怖と不安の中に陥れました。

国内は引き続き物価高騰で暮らしは圧迫され、貧困と格差が広がるなかで、政治家と金の問題が次々と表に現れています。

世界も日本も社会構造そのものが大きな転換点にあります。

2024年のあゆみ調剤は「10年ビジョン」の実現に向けて、更なる進歩を目指します。命と健康、人権と民主主義を守る明るい未来に向けて、足を踏み出しましょう。

本年もよろしくお願いたします。

2024年 元旦 株式会社 あゆみ調剤 代表取締役 矢部 政仁

冷え性(冷え症)について

皆さんが冬に特に感じる冷え、その中でも冷え性とは血流が悪くなって起きてしまう症状の一つです。

血行が悪くなると体に必要な酸素や栄養素が行き届かなくなってしまうだけでなく、蓄積された老廃物も排出されずに残ることで様々な不調が現れやすくなる状態です。また、冷えは免疫力の低下にもつながり感染症にもなりやすい状態です。そんなサインを見逃さずきちんと対策をしていきましょう。



冷え性(冷え症)の原因

筋力低下

基礎代謝の低下

食生活の乱れ

鉄分不足

ストレス

自律神経の乱れ

喫煙

以上が代表的な要因です。いずれも血管の動きを悪くしたり、血液自体の流れを悪くしたりすることで血行が悪くなり、冷えに繋がります。これらの要因を如何に減らすかが対策のカギになります。

冷え性(冷え症)対策

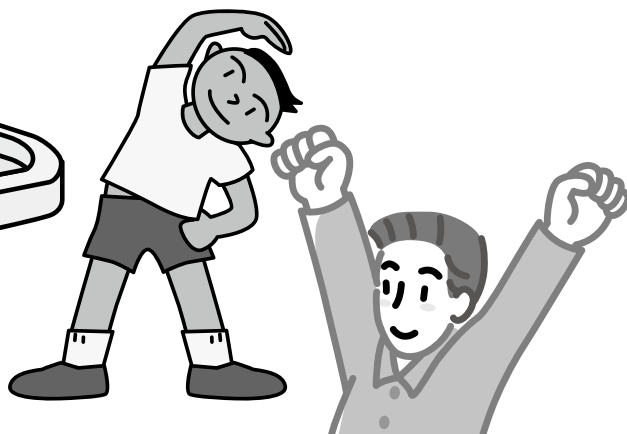
入浴

ぬるめ(39~41℃)のお湯にじっくり浸かる。



運動

ウォーキング、ストレッチで凝った筋肉をほぐす。



食べ物・飲み物

体を冷やす食べ物・飲み物を摂り過ぎない。体を温める食べ物・飲み物を積極的に摂る。

朝起きたら1杯の白湯と朝食が大事。

呼吸

腹式呼吸で大きく呼吸を1日5分でもすると副交感神経優位になり、基礎代謝もアップ。

仕事中など適度に伸びをして深呼吸。

冷え性のタイプなど詳しくお教えしたいところですが紙面の都合上、今回は簡単にまとめてみました。

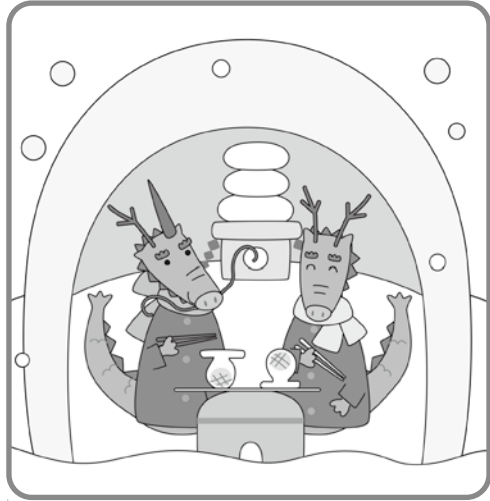
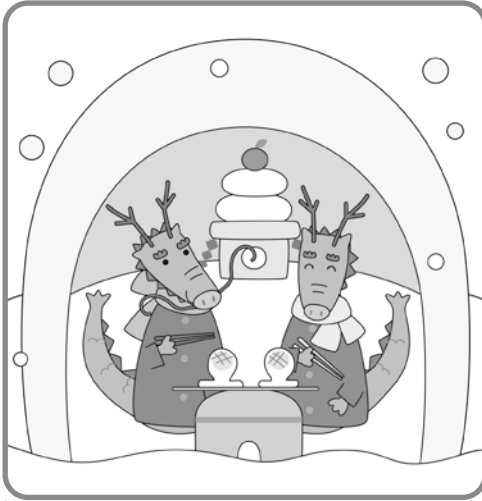
皆さんもしっかりと対策をして寒い冬を乗り切りましょう。

薬剤師：山口顕司

はるか薬局

お年玉クイズ

★間違い探し★



上の2枚の絵を見比べて、違うところを3か所見つけてください。
解答は「〇〇が違う」など書いていただいても、違うところに〇を付けた上記の絵を切り取ってはがきに貼っていただいてもかまいません。

(ヒント:2024年は、角を立てたりせず、まっすぐ上を向いて、一段一段積み重ねる1年にしたい)

【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、10名の方に図書カードをお贈りいたします。ふるってご応募ください。

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がございますのでご了承下さい。

● 締切 / 2024年2月20日(火)必着

● 発表 / 本紙 3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11月号(No220)の正解は「葉」でした。

正解者の中から3名に図書カードをお送りします。

【当選者】松本智子さん、渋谷明美さん、島田結芽さん

～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**