

2024年もよろしくお願ひ致します。



やしお薬局

 八潮市南後谷754-12
 048-999-1193



「冷えは万病のもと」

明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルスも第5類感染症に移行したお正月、ご家族・ご友人などとゆっくり過ごされたことでしょう。ただコロナ、インフルエンザ共に感染者が増えておりますので、今一度感染対策も見直していきましょう。

さて、毎日朝晩冷え込んでおりますが、冷えと言うと手足の冷えが一番自覚症状としてわかりやすいですが、近頃腰痛や肩こりがひどい、肌荒れや気分が優れないなど心身の不調を感じたら、それも「冷え」が原因かもしれません。冷え症の原因にはいくつかあります。

〈栄養不足・生活習慣の乱れ〉

食事を摂ると体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が体熱となつて消費されます。しかし食生活が乱れているとビタミンやミネラルが不足し、血液の流れが悪くなつてしまいます。また現代人は朝食を抜いたり、食べる時間がバラバラだったりと生活習慣の乱れから自律神経が乱れ、体温調節の乱れに繋がることで冷え症を起こしやすくなります。そのため冷え対策には食事から栄養素をしっかり摂ることが大切です。



しかし加齢などにより食が細くなると、**栄養不足**や**栄養が偏りがち**になってしまいます。また**基礎代謝の低下**で、摂った栄養素を利用しづらくなると熱をつくる機能も衰えてしまい低体温になり、冷え症を起こしやすくなります。

〈筋力不足〉

筋肉は体の中で最も熱を産生する器官であり、筋肉が収縮することで血液を全身に送り出すため、筋肉量が少ないと血行が悪くなり体は冷えてしまいます。女性は男性に比べ筋肉量が少ないため、女性の方が冷え症になりやすくなります。

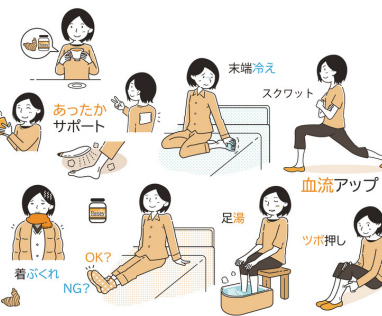
それ以外にも、疲労やストレス、若い女性にありがちな無理なダイエットなどが原因だったり、女性の場合、熱が滞ってしまい上半身はのぼせていたりほてりがあるのに、下半身は冷えていて**月経トラブル**や**便秘**などを起こしているケースもあります。

発熱ボディを目指そう！

まずは生活習慣を見直してみましよう。朝食を抜いていたたり、起きる時間や食事を摂る時間がバラバラな方は自律神経も乱れやすくなります。また冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎている

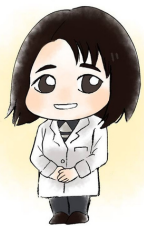
体を温める食品

【野菜】 根菜類(タマネギ、レンコン、ゴボウ、ニンジン、山芋)、生姜、ネギ、ニラ、ニンニク、カボチャなど	【果物】 リンゴ、ブドウ、サクランボ、ブルーベリー、ミカン、モモなど	【動物性食品】 卵、赤身の魚、タコ、チーズ、アサリ、レバー、小魚など
【調味料】 粗塩、醤油、味噌、ハチミツ、植物油など	【その他】 栗、ゴマ、唐辛子、ピーナッツ、黒豆、小豆など	



ませんか？冷えを感じている方は体を冷やすものを摂るのは厳禁です。せめて常温以上のものにしましょう。また、体を温める効果のある「**陽性食品**」を摂るようにしましょう。「**陽性食品**」とは①寒い地域や季節に採れるもの。②土の中で育つもの。③黒や赤など暖色系の色をしているものなどです。また**甘いものを摂りすぎるのもよくありません**。血糖値や中性脂肪が増え血管が詰まりやすくなると、血行も悪くなつてしまいます。そしてもう一つ重要なのは筋肉をつけること。自宅で下半身のストレッチや筋トレ、かかとの上下運動などを習慣にしましょう。ウォーキングなどの有酸素運動も効果的で、階段を使うよう心がけてみましょう。

担当：山崎
 (薬剤師)



年末年始の暴飲暴食で、お腹を壊しました(～;)、飲み過ぎ注意ですね、早く日常に戻すように気をけます！

アッキー

Akkey 薬局長の紙Tube



〈2023年を振り返り🐰→🍀〉

明けましておめでとうございます。
 2024年もよろしくお願い致します。
 1年過ぎるのが早いですが、どんなことも振り返り風化させないことが大切ですね。思い出すことで頭の体操にもなります。
 2月6日、トルコ・シリアでM7.8の地震が発生。5万6千人以上が犠牲に。
 2月13日、銀河鉄道999で知られる松本零士さんが85歳で死去。
 3月21日、WBCで侍ジャパン世界一。
 3月28日、音楽家の坂本龍一さんが直腸がんで死去。
 4月6日、陸上自衛隊ヘリ墜落事故で隊員10名が犠牲に。
 4月15日、岸田首相演説会場に爆発物。
 4月23日、知床遊覧船沈没事故。

5月8日、新型コロナウイルス、5類へ移行。
 5月19日～、広島でG7サミット ウクライナ・ゼレンスキー大統領来日。

6月18日、タイタニック号見学の潜水艇沈没。
 7月6日、日大アメフト部の部員が違法薬物を所持。
 8月23日、全国高校野球、慶応が107年ぶりV。
 10月7日、ハマスがイスラエルに大規模攻撃開始。
 10月8日、歌手・谷村新司さん死去。
 10月11日、藤井聡太名人が八冠独占達成。
 11月17日、プロ野球、阪神が38年ぶり日本一。
 全然書ききれませんが色んなことがありましたね。世界では嫌なニュースが多々あった印象です。一方国内では野球の話題が多かったですね。今年は何んな1年になるのでしょうか(^^) /



〈今月のおススメ商品〉

風邪薬の供給でご迷惑をおかけしております。
 よく効く薬あります。



咳

アスゲン 鼻炎錠

鼻水 鼻づまり

アスゲン散EX

新年会の **食べ過ぎ** **飲み過ぎ** に！



胃腸のお守り **大草胃腸散**

肝臓を守る **ミラグレーン**

二日酔いにも！

熟語ことばさがし 2-1

【ルール】

- 言葉は、たて・よこ・ななめ いずれかで書かれています。
- 1つの文字が重複して使われることがあります。
- ふりがなで書かれたリストから、20個の漢字の熟語を見つけて丸をつけましょう。



今月の脳トレチャレンジ！

急	火	帆	貨	系	設	計	図	縁	救
保	飯	物	五	右	衛	門	風	呂	援
具	船	東	瑠	絵	性	無	卒	色	物
器	夏	半	能	璃	者	一	行	業	資
験	線	球	灰	水	色	文	的	力	式
実	事	破	彩	歩	岩	徳	空	抗	道
負	呂	画	損	真	道	案	内	抵	務
羽	布	団	写	石	可	橋	所	円	瑠
食	無	空	半	能	脳	務	風	救	実
車	航	真	性	歩	事	水	岩	灰	石

★ リスト ★

むいちもん	ごえもんぶる	かのうせい	こうくうしゃしん
すいさいが	じむしょ	るりいろ	きゅうえんぶっし
ていこうりよく	はそん	ほどうきよう	じっけんきぐ
みちあんない	かもつせん	はねぶとん	どうとくてき
せっけいず	せっかいがん	そつぎょうしき	ひがしはんきゅう

答えは店頭にてご確認ください！

公式 **LINE** で処方箋受付中！

ID: @392vqbez



全国どこの処方箋も
対応致します。

HP、Facebook、インスタでも
薬局情報更新中！

やしお薬局



営業時間

月・火・木・金 9時～19時
 水 9時～17時
 土 9時～15時
 日・祝 定休日