

季節の変わり目にご用心



夏の疲れは、秋風と共にやってくる

今年の夏は暑かったですね。少し暑さも和らぐ9月14日に今年も八潮で花火があげられます。夏の終わりにワクワクしましょう😊

さて、皆さんは猛暑の日に家から出ず、冷房の効いた部屋に1日中籠っていませんか？また、さっぱりしたもののや冷たいものばかりを摂っていませんか？気候変動や内臓の冷えが重なった結果、私たちの体は自律神経が乱れた状態となります。夏の暑い時季にだるさや食欲不振があり、それを解消しないままですと、台風の影響などにより、それ以上に辛い症状が出ることもあります。これからの秋の気候は、気象状況も変動しやすく、日中は暑く夜は涼しいなど気温や湿度、気圧変動により体調をコントロールしきれずに**秋バテ**になる人が出てきてしまいます。



やしお薬局
八潮市南後谷754-12
048-999-1193

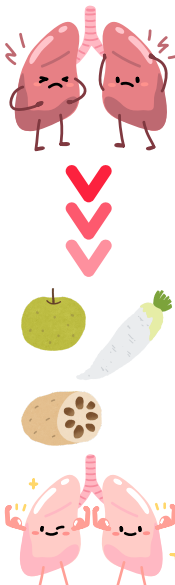
では対策としてはどんなことがあるでしょうか。

- ・気象状況を確認し、気温や天候に合わせて**服装や空調、寝具を調節する。**
 - ・シャワー浴だけでなく**38〜40℃**くらいの湯にゆっくりつかる。
 - ・冷たいものの摂りすぎや**食べすぎをしない。**
 - ・旬の食材を食べ、タンパク質、ビタミン、ミネラルを積極的に摂取する。
 - ・汗ばむくらいの**軽度な運動**を習慣にする。
- 基本的なことですが、これらをしっかりとやるだけで、1日の気分が変わり元気を取り戻せます。

秋の養生「肺」を守る

ここからは少し秋に弱くなる臓器についてお話しします。梅雨から始まり、夏のむっとした暑さによる湿気が薄れ、秋は空気が乾燥してきます。乾燥すると肌や髪、口や唇など感じやすいところは気になると思いますが、実は「肺」も乾いた空気を吸い込むことで乾燥します。乾燥して肺に熱を帯びると呼吸器系である気管や喉、鼻や皮膚への影響が出やすくなり、**咳や痰、喘息の症状**が現れます。**ひどい場合は肺炎**にもなりかねません。鼻炎や皮膚の乾燥も実は

根本として肺が影響を受けているために起こっている可能性が高いです。また肺と関連が高い**大腸も乾燥**することで、便秘にもなりやすくなります。このように乾燥が様々な臓器に影響しているのがわかると思います。ですからしっかりと体を潤わしてあげる必要がありますが、だからと言ってがぶがぶと水分を摂りすぎてしまうと咳症状が悪化してしまう恐れもあります。食で養生をしましょう。**白い食材**は体を潤わすものが多いです。大根、れんこん、かぶ、山芋、白ごま、豆腐、豚肉、ゆり根などがおススメ。果物では梨やぶどうも水分が豊富です。冷たいままだと体を冷やしてしまうので、できれば常温にして食べていただきたいです。また**少量の辛味**は呼吸器系や肌を強く保ちます。



秋はこうした乾燥から体を守り、冬に向けて免疫力をつけておくことが大切になります。

今年の夏は例年にも増して暑かったため、冷房にあたりたり、冷たいものを摂る方が多く、早い段階から咳症状が出ている方が多いと言われています。心当たりのある方は今からでも、先述した秋バテ対策と同じことを実践してみてください。すでに症状が出ていて長引く咳に苦しんでいる方はお気軽にご相談ください。

担当：伊藤
(薬剤師)



私の今年の秋は...
スポーツの秋!
全然運動できていないのでランニング始めます!
心臓鍛えねば(;'Д')

新商品 入荷しました！

カルシウムや鉄分は足りてますか？

ウエハースの個包装なので気軽に食べられます！



鉄とコラーゲンはココア味

カルシウムはバニラ味

気分や味で選ぶのもオススメです♪



鉄プラスコラーゲン

骨にカルシウムプラス

アッキー Akkey 薬局長の紙Tube

〈健康元気教室はじめました〉



皆さんこんにちは！

やしお薬局では7月から地域の皆さまの健康サポートと暮らしに寄り添い、安心・安全な生活を送っていただきたいという目的で「健康元気教室」を開催しております。7月は「お薬の正しい使い方」についてお話しました。9月は防災月間ということもあり「防災セミナー」を開催します。8月から9月にかけては台風も多く、また巨大地震がいつ起きてもおかしくない今、いざ災害が起きたときにどういう行動をとればいいのか、どこに逃げればいいのかを皆さんと考えていきたいと思います。自らの命、大切な人の命を守るためにも「知る」ことが重要で

防災セミナー

・eogitmap を使い実際の避難経路と一緒に確認してみよう
・避難を先で「もしも」に備えより災害をイメージしよう
・連絡方法は？ 避難方法は？ 避難場所はどこだろうか？



9月25日 講師： 土屋 祥
14:00-16:00
やしお薬局

9/25(水)14時～
やしお薬局にて「よりそい処」内で行います。「よりそい処」は毎週水曜日 14時～16時まで参加費100円で行っていますのでこちらもぜひご参加お待ちしております♪

今月の脳トシ



◎ひらがなを並び替えて慣用句を作りましょう。

- ①うでるがな →
- ②ずにみみみね →
- ③にくついた →
- ④らぼやかうぶ →
- ⑤のとりつあま →
- ⑥きぽつすんとつ →
- ⑦つはらつきになち →
- ⑧きはねりかとな →
- ⑨いしにけみずや →
- ⑩えなかのんけん →

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