

# 5月に起こりやすい体の不調

“なんとなく不調”  
の正体は？

皆さんこんにちは。ちよつと前まで5月といえ  
ばまだ春の感じがしていましたが、近年は汗ばむ  
陽気が増えてきたように感じます。温暖化の影響  
もあるのですかね。この時季、寒暖差や気圧の変  
動、新生活による新しい環境などにより心身とも  
に体調を崩しやすくなりますので、しっかりと対策  
していきましょう。

さて、よく耳にする「五月病」。  
新学期や新入社などの新しい環境に  
適応できず、1ヵ月くらい経ったゴ  
ールデンウィーク明け頃に現れる、  
気分落ち込みや倦怠感、不眠、意欲の低下など  
のことです。このなんとなく調子が優れない状  
態、皆さんも経験したことがあるのではないでし  
ょうか？五月病の原因は主に疲れやストレスから  
くる自律神経の乱れです。知らず知らずの内にス  
トレスを溜め込んでしまい、症状が悪化すれば、  
うつ病や適応障害などに繋がってしまいうこともあ  
ります。疲れを感じたときや中々環境に馴染めな  
いときは、自分を労わり無理せず休んだり、十分  
に睡眠をとりましょう。趣味などでリフレッシュ  
して、考え込まないようにすることも大事です。



# やしお薬局通信

2025年

5月号

暮らしに寄り添い、  
笑顔溢れる健康拠点

やしお薬局



八潮市南後谷754-12

048-999-1193

また気負い過ぎずに、周りの方に協力を求めた  
り、お話しをするだけで気持ちが悪くなることも  
ありますよ。

朗報！やしお薬局では毎週水曜日14時から、お  
茶を飲みながら皆で好きなことをお喋りする時間  
を設けています。話して笑うことは健康にとても  
いいことです。興味のある方はぜひご参加して  
ください♪詳細はスタッフにお尋ねください！

また、天候や気象の変化により頭痛やめまい、  
食欲不振などが起こったり悪化してしまうのもこ  
の時季の特徴です。これを「気象病」と呼びま  
す。気象病の原因は気圧の変化と内耳の影響によ  
る自律神経の乱れによるものです。更に6月にか  
けて梅雨に入っていく、より自律神経の乱れが生  
じやすくなります。こちらでも何か不調だなどと感  
じたらしっかりと休息を取るようにしましょう。

## 予防するには

### 「セロトニン」

自律神経を整えるためには次のことに気を付け  
てみましょう。

まずは規則正しい生活に心がけることが大切で  
す。朝起きる時間が毎日バラバラだと体内リズム  
が崩れて自律神経のバランスも乱れてしまいま  
す。休日でもあまり遅く起き過ぎてしまうのは避

けましょう。朝起きた後はカーテンを開けて陽の光  
を浴びることで、「幸せホルモン」と  
呼ばれる「セロトニン」が産生されま  
す。「セロトニン」には精神を安定さ  
せる作用があり、不安やストレスなど  
を軽減してくれます。日光を浴びること以外に「セ  
ロトニン」を増やすには、原料となる「トリプトフ  
アン」を摂取することです。「トリプトファン」は  
必須アミノ酸の一つで、「セロトニン」を作る原料  
になります。体内では作ることができないため、食  
事から補給する必要があります。多く含有する食品  
は、豆腐、納豆、味噌、醤油などの大豆製品、牛  
乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、その他、卵  
やごま、バナナなどがあります。肉や魚などの動物  
性たんぱく質にも「トリプトファン」は多く含まれ  
ますが、脳内へ取り込みにくいとされています。た  
だし、穀類やイモ類などの「炭水化物」や、鮭、さ  
ば、さんまなどの魚類、鶏胸肉やささみなどの脂身  
の少ない肉類などに多く含まれる「ビタミンB6」  
をバランスよく摂ることで、脳内での「トリプトフ  
アン」の合成が促進されます。更に日中に「セロト  
ニン」を蓄えておくと、夜間に睡眠を促す「メラト  
ニン」に変換されるので、より睡眠の質も高めてく  
れます。



担当：山崎  
(薬剤師)



先日大阪万博に行  
ってきました！とにかく  
広くて、たくさん  
歩きました(・v・)  
皆さんはどの万博に  
行ったことがありますか？

アッキー  
**Akkey** 薬局長の紙Tube   
 〈地域活動：子どもお仕事体験に  
 出店してきました！〉 

皆さん体調崩していませんか？私は4月に寒暖差の影響が風邪をひいてしまい、1日ほとんど声が出ない日がありました。5月は蒸し暑くなってきてエアコンをつけ始めることも多くなるのでお身体に十分注意してくださいね。

さて、3月30日(日)に八潮駅前にあるフレスポ八潮内にて「子どもお仕事体験」が開催され、やしお薬局・イトー寿薬局も出店させていただきました。本事業の目的は、ワークショップを通して子供たちに技術体験の楽しさを伝え、将来の夢や共生の街づくりに繋がることです。



当日はありがたいことにオープンと同時に行列ができてブース内が歩けなくなるほどの大盛況！子どもたちのキラキラした目と、親御さんの嬉しそうな笑顔にやしお薬局のスタッフもとても嬉しくなりました。

今後もやしお薬局は、地域の求める価値に合わせ、機能を果たしていきたいと思っています。そして地域全体が活性化し笑顔溢れる街づくりに尽力していきます(^^)/



ブースの中は人で溢れかえってました！



生薬を使った入浴剤づくり



お菓子をを使った調剤体験。最年少は1歳の女の子(・v・)



## 今月のおすすめ商品

### 毎日頑張ってるみなさん



### 自分の体も大切にしてくださいね

何歳からでも  
**キレイ**に  
 なりましょう！



みずみずしい素肌を  
 内側からサポート  
 してくれます



じゅんき 潤貴

いつまでも  
**元気**で  
 いてほしい



薬用人参のチカラで  
 免疫力強化  
 健康維持  
 しましょう



じゃっこう 若甦

毎日酷使する  
 目の  
**健康維持**に！



飲むサングラス  
 ルテインは体内で  
 作られないので  
 上手に摂取しましょう



ひとみにルテイン

### いつも頑張る大切な人へ

### 頑張る自分へのご褒美に！

## 今月の脳トレ



☆線を結んで動物を作り( )に答えを書いてください

- |      |         |
|------|---------|
| オオ●  | ●ヨウ ( ) |
| カピ●  | ●ネガル( ) |
| ペン●  | ●ヒグマ( ) |
| ハクチ● | ●ギン ( ) |
| キツ●  | ●ネコ ( ) |
| マヌル● | ●ワシ ( ) |
| キ●   | ●バラ ( ) |
| エゾ●  | ●ヨン ( ) |

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