秋の不定愁訴 眠 めま 77 V),,



れが取れない、 差に振り回されていたり、 名がつかないこともあります。また、不定愁訴は しゅうそ)と言い、身体に異常が無く病院でも病 が出てきます。こうした症状は不定愁訴(ふてい が激しいと自律神経も乱れてきて、頭が重い、 日の中の気温差が激しい時期ですね。身体が気温 度くらいまで下がっているときもあったりで、 30度近くまで上がったり、 ってきましたね。これを書いているときにはまだ ストレスの反応として現れる場合もあります。 トレスは職場や人間関係に 皆様こんにちは。 眠れない、 11月に入りだいぶ涼しくな めまいなど様々な症状 台風などで気圧の変化 でも朝や夜には20 1 ス 疲

ぎるなど、夏の間の生活習 もストレスはかかります。 がついていってない場合に よるものだけではありませ ん。単純に気候変化に身体 また、冷房に当たりすぎ 冷たいものを摂りす ◆秋の不定愁訴・ ~主な症状

慣も原因となります。

生活習慣を見直そう

したいと思います。 この不定愁訴からの脱却方法を皆様に3つお伝え

①バランスのいい食事を摂りましょう

か? 『まごわやさしい』と、 聴いたことある方います

は、 のが大変という方 ちょっとずつ作る 食がいいですね。 いかがでしょうか? これらの食材を い浮かべると和 お鍋にしては



KOI 001 つマ ブマ・カッなでの種実験 同場・気は、豆類 みをなの大豆如子品

すよ。

心も体も温まりま

②生活のリズムを整える

す。 胃酸の分泌が多くなるのもこの日内変動によりま 体調など1日の中で変動する生体リズムが刻まれて います。朝になったら排泄が促されたり、夜間には 皆様の身体には**日内変動**と言って、 これをコントロールしているのが自律神経 自律神経を整えるためにも、 日中には太陽の光 血圧や体温、 で

048-999-1193 を見て回るのもいいと思います。歩 の花も咲きますし、 くことで踵から刺激を受けて骨を寸 これからコスモスやシクラメンなど 軽い運動から始めましょう。

街の木々の紅葉

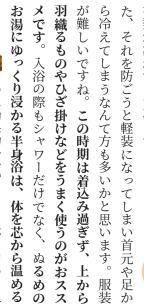
八潮市南後谷754-12

③身体を冷やしすぎな

幸せホル

あがり精神面のコントロールもよくしてくれます モンと言われるセロトニンの分泌も 夫にしようと働きますし、

衣類が濡れてまた冷えてしまう。ま は肌寒くて着込んだのはいいけど、 日中暑さが戻り汗をかいてしまい 寒暖差が激しくなってきます。



液もおススメ!薬用人参が胃を温め、 めるには、皆さん飲んでいる若甦内服 のに効果的です。そして体の中から温 さらには自律神経を整えるのに打って つけです。

引きづらないようにしましょう! 以上の3つに気を付けて、 しんどかった夏の疲れ

8月にお伊勢さんと鳥 羽水族館へ行ってきま コが観れるのはこ こだけ!ぜひ、行って みてください!



担当:土居

!日本の水族館で

今月のおすすめ商品



Akkey 薬局長の紙*Tube* L



〈当店の取り組み③

~実務実習生の受け入れ~〉

こんにちは。当店の取り組み③ということで、今回は薬学生受け入れについてです。薬学部が6年制となってから、臨床現場に出る前に薬剤師として求められる基本的な資質を習得するために、薬局と病院にてそれぞれ11週間実務実習を行うようになりました。薬局側も受け入れるにあたり、認定指導薬剤師という認定を取得する必要があります。やしお薬局では現在薬局長の私を含め、2名の認定指導薬剤師がおり、薬学生が実習を行える体制を整えております。来年度も2名の薬学生がやしお薬局に実習に来ることになっています。服薬指導の際など、ご協



力をお願いすることがあるかと思います。未来の薬剤師のためにぜひご 指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致 します<(__)>

※実は私も過去にやしお薬局で実務 実習を行いました⇔

↑直近の学生さん。イベントにも参加してくれました(^^♪

今月の脳トレ



エロで在の	C, 71 =	E JUING	6 2 02	10

- ① #₹ 井の中の 大海を知らず
- ② ユーリ・カガーリン 地球は かった
- ④ マザー・テレサ あなたは であればいい
- ⑤ 『プッカーン 意志あるところに は 開ける
- (7) 相田みつを しあわせはいつも のこころがきめる
- ⑧ 岡本太郎 芸術は た

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