

だるい、眠い、めまい、秋の不定愁訴

主な原因は、

自律神経の乱れ

皆様こんにちは。11月に入りだいぶ涼しくなってきましたね。これを書いているときにはまだ30度近くまで上がったたり、でも朝や夜には20度くらいまで下がっているときもあったりで、1日の中の気温差が激しい時期ですね。身体が気温差に振り回されていたり、台風などで気圧の変化が激しいと自律神経も乱れてきて、頭が重い、疲れが取れない、眠れない、めまいなど様々な症状が出てきます。こうした症状は不定愁訴（ふていしゅうそ）と言い、身体に異常が無く病院でも病名がつかないこともあります。また、不定愁訴はストレスの反応として現れる場合もあります。ストレスは職場や人間関係によるものだけではなくあります。単純に気候変化に身体がついていけない場合にもストレスはかかります。また、冷房に当たりすぎたり、冷たいものを摂りすぎるなど、夏の間の生活習慣も原因となります。

◆秋の不定愁訴～主な症状～◆



生活習慣を見直そう

この不定愁訴からの脱却方法を皆様に3つお伝えたいと思います。

① バランスのいい食事を摂りましょう
『まごわやさしい』と、聞いたことある方いますか？

これらの食材を思い浮かべると和食がいいですね。ちよつとずつ作るのが大変という方は、お鍋にしてはいかがでしょうか？
心も体も温まりますよ😊



② 生活のリズムを整える

皆様の身体には日内変動と言って、血圧や体温、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。朝になつたら排泄が促されたり、夜間には胃酸の分泌が多くなるのもこの日内変動によりまします。これをコントロールしているのが自律神経です。自律神経を整えるためにも、日中には太陽の光

③ 身体を冷やしすぎない

寒暖差が激しくなってきました。朝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、衣類が濡れてまた冷えてしまう。また、それを防ごうと軽装になってしまい首元や足から冷えてしまうなんて方も多いかと思ひます。服装が難しいですね。この時期は着込み過ぎず、上から羽織るものやひざ掛けなどをうまく使うのがおススメです。入浴の際もシャワーだけでなく、ぬるめのお湯にゆっくり浸かる半身浴は、体を芯から温めるのに効果的です。そして体の中から温めるには、皆さん飲んでいる若甦内服液もおススメ！薬用人参が胃を温め、さらには自律神経を整えるのに打ってつけです。



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

担当：土居
(薬剤師)



8月にお伊勢さんと烏羽水族館へ行ってきました！日本の水族館でラッコが観れるのはここだけ！ぜひ、行ってみてください！

やしお薬局通信

2025年
11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

を浴び、軽い運動から始めましょう。これからコスモスやシクラメンなどの花も咲きますし、街の木々の紅葉を見て回るのもいいと思います。歩くことで踵から刺激を受けて骨を丈夫にしようと思ひますし、幸せホルモンと言われるセロトニンの分泌もあがり精神面のコントロールもよくしてくれます。



今月のおすすめ商品

ほっと
ひといき

若甦温

試飲
実施中♪



ほっと温かい
ゆずの味
7包入り ¥1,650



アッキー
Akkey 薬局長の紙Tube



〈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ひます。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(^^)

今月の脳トシ

空白を埋めて、名言を完成させましょう。

- ① 莊子 井の中の 、
大海を知らず
- ② ユーリ・ガガーリン 地球は かった
- ③ 北条氏綱 勝って の緒を締めよ
- ④ マザー・テレサ あなたは であればいい
- ⑤ リンカーン 意志あるところに は
開ける
- ⑥ 伊達政宗 この世に に
来たと思えば何の苦もなし
- ⑦ 相田みつを しあわせはいつも
 のところがきめる
- ⑧ 岡本太郎 芸術は だ

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