

# やしお薬局通信



やしお薬局

新年あけましておめでとうございます。今年は午年ですね。午年は情熱や強さ、変化を象徴する年です。今年も地域の皆様に愛され、信頼される薬局を目指し邁進してまいります。そして今月号から「やしお薬局通信」もリニューアル！色々な役立つ情報を発信していきます。本年もどうぞよろしくお願い致します😊



## 1月の健康ワンポイント

### ◆正月明けは生活リズムを整えましょう

年末年始の夜更かしや食べ過ぎで、体内リズムが乱れやすい時期です。起床・就寝時間を少しずつ戻しましょう。

### ◆胃腸を休める工夫を

脂っこい食事が続いた後は、温かく消化の良い食事を心がけ、胃腸を労わることが大切です。

### ◆感染症対策も忘れずに

インフルエンザや胃腸炎が流行します。手洗い・うがいで予防、体調不良時の無理は禁物です。

### ◆健康元気教室◆

- ・1月28日(水) 14時～ 「自分を労わるストレスケア」
- ・2月25日(水) 14時～ 「感染対策について」 ぜひご参加ください😊
- ・一部商品にポイントカードが登場😊ポイントを貯めておまけをゲット🎵  
対象商品：レバコールシリーズ、おいしく飲む桑の葉、アクルシリーズ



POINT CARD

## ハ潮の〇〇発見！

### 【八潮市立資料館】



八潮市立資料館は、八潮の歴史や文化、暮らしの移り変わりを身近に感じられる施設です。市内で発掘された遺物や、昔の農具・生活用品などが展示され、子どもから大人まで楽しみながら学ぶことができます。企画展や体験イベントも行われており、訪れるたびに新しい発見があるのも魅力のひとつです。地域の歩みを知ること、いつもの街並みが少し違って見えてくるかもしれません。お散歩がてら、八潮の歴史に触れてみてはいかがでしょうか。

1月のイベントは「雛飾りづくり」

1月24日・1月31日

13時～15時に行われます。

詳しくは資料館にお問い合わせください。

場所はやしお薬局のすぐ隣です😊



お話しましょ！声を出しましょ！  
気持ち声を聞かましょ！  
みなさんの「ココロとカラダの拠り所」に♪

八潮市高齢者ふれあいの家

よりそい処 H<sub>2</sub>O 南後谷

- 🕒 時間 毎週水曜日 午後2時～4時
- 📍 場所 やしお薬局の待合室
- 💰 参加費 100円(お茶と おやつ付き)
- 📝 申し込み不要・出入り自由！



公式LINEやってます！

- ・処方箋受付  
写真をとって送るだけ！
- ・健康相談、

お得な情報も！

全国どこでも処方箋も  
対応致します。

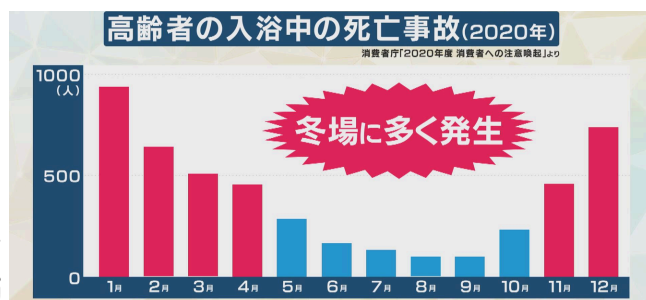


～有限会社やしお薬局～  
埼玉県八潮市南後谷754-12  
☎048-999-1193  
🕒 営業時間  
月・火・木・金 9時～19時  
水 9時～17時、土 9時～15時  
日・祝 定休日

# 冬の急な温度変化にご注意！ヒートショック対策を

## ◆寒い季節に潜む、見えない危険◆

冬になると、暖房の効いた部屋と浴室やトイレなどの寒い場所との温度差が大きくなります。この急激な温度変化によって血圧が大きく上下し、体に強い負担がかかる現象を「ヒートショック」と呼びます。ヒートショックは、心筋梗塞や脳卒中、失神などを引き起こす原因となり、特に高齢者や高血圧、糖尿病などの持病を持つ方に多く見られます。冬場に入浴中の事故が増える背景には、このヒートショックが深く関係しています。寒い脱衣所で服を脱ぎ、熱いお風呂に急に入ることによって血圧が大きく変動し、体が対応しきれなくなるのです。毎日の生活の中に潜むため、特別な病気がなくても注意が必要です。



## ◆今日からできるヒートショック予防の工夫◆

ヒートショックを防ぐためには、いくつかのポイントがあります。まず大切なのは、家の中の温度差をできるだけ小さくすることです。脱衣所や浴室、トイレにも暖房器具を使い、寒さを感じにくい環境を整えましょう。次に、入浴の際はお湯の温度を40℃前後に設定し、急に肩まで浸からず、足先や体の一部から少しずつ温めることが重要です。熱いお湯は血圧を急上昇させる原因になります。さらに、日常生活の中で体を冷やさない工夫も効果的です。厚着をしすぎない程度に防寒を心がけ、靴下やひざ掛けを活用する、入浴前に軽く体を動かして血流を良くしておくなど、ちょっとした行動が予防につながります。



寒い季節は、つい「我慢」や「いつもの習慣」で行動してしまいがちですが、冬の体は想像以上に冷えの影響を受けています。毎日の入浴やトイレといった何気ない行動こそ、安全を意識することが大切です。冬を安心して過ごすために、温度差に目を向け、無理のない工夫を取り入れていきましょう。

伊藤

## お薬

## Q&A

薬ってどのくらいの期間もつの？



処方された医療用医薬品は、製造後3～5年程度は効き目が変わらず使えるように、しっかりと試験が行われています。基本的に処方されたお薬は、主治医の指示どおりの時間と量を守って飲むことが前提ですので期限が切れることはありません。一方で、痛み止めや風邪薬など、症状に応じて飲み切らずに残るお薬もあると思います。これらは保存状態によって品質が変化する可能性があるため、もらってから1年を目安に使用を控えるようにしましょう。お薬を常備しておきたい場合は、パッケージに使用期限が明記されているOTC医薬品（市販薬）が便利ですよ。

