

やしお薬局通信

やしお薬局

立春を迎えましたが、寒さの厳しい日が続いていますね。日本各地では日本海側を中心に、災害級の大雪にも見舞われています。1月31日には八潮市で巨大地震を想定した災害時参集訓練が行われ、薬剤師会代表として参加してきました。今後、いつどのような災害が起こるかわかりません。日々、いざという時のための「備え」を忘れずに💡健康を大切に、冬の後半を穏やかに過ごしていきましょう。

2月の健康ワンポイント

◆朝イチの『日光』で冬季うつ対策！

起きたらカーテンをあけて日光を浴びて幸せホルモン「セロトニン」をチャージ！

◆ヒートショックにご用心！『温度差』に注意

急激な寒暖差は心臓や血管に大きな負荷が。

特に注意なお風呂場は入浴前に温めておくこと○

◆『3つの首』を温めて寒い冬を乗り切ろう！

首・手首・足首の3つの首を温める事で体感温度がグッと安定しますよ🔥



◆健康元気教室◆

- ・2月25日(水)14時～ 「正しい手洗いと手指消毒」 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
- ・就労継続支援B型きらりは一との利用者さんが作った小物、店頭で販売中！



ハ潮の〇〇発見！

【ハ潮の八つの野菜】

皆さんハ潮の八つの野菜言えますか？

ハ潮市では平成20年に、ハ潮の「八」にちなんで当時の生産量などをもとに「ハ潮の八つの野菜」が定められました。小松菜や枝豆は有名ですね。その他にねぎ、ほうれんそう、トマト、なす、山東菜、天王寺かぶが選定されています。市内の小中学校の給食では、月1回ハッピーこまちゃんデーを設け、小松菜など地元産野菜を使った給食が提供されているんですよ😊

さらに枝豆においては「やしお枝豆まつり」や「枝豆販売会」など多数のイベントが毎年開催されています。ぜひハ潮自慢の新鮮野菜をご堪能下さい😊



お話ししましょう！声を出しましょう！
気持ちを聞きましょう！
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 H₂O 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！

全国どこの処方箋も
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

ためになる漢方のお話 パート④

※パート①R6.11月号、パート②R7.4月号、パート③R7.9月号

◆五臓六腑とは？～からだを支える陰と陽のしくみ～◆

皆さん、「五臓六腑(ごそうろっぷ)」という言葉聞いたことはありますよね。では、実際に何を指しているかご存じでしょうか。

漢方では、人体には「肝・心・脾・肺・腎」という五つの臓と、「胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦」という六つの腑があると考えられています。五臓は陰に属し、気・血・津液を“作る・ためる・守る”役割を担い、六腑は陽に属して消化や排泄など“動き”を司ります。

この五臓六腑は、古代中国の思想である陰陽五行説と深く結びついています。陰陽五行説とは、「自然界のすべてはバランスと循環によって成り立っている」という壮大な世界観です。東洋医学では、この考え方を人の体や心に当てはめ、臓器の働きだけでなく、感情や体調の変化までも説明していきます。

◆五行と感情・症状のつながりー不調はどこから来る？◆

五臓六腑は、それぞれ木・火・土・金・水の五行に配当され、臓器と感情、現れやすい症状が関連づけられています。

- 木：肝・胆・怒
 - 怒りっぽさ、目の不調、血圧の上昇など
- 火：心・小腸・喜
 - 興奮しやすい、不眠、集中力の低下
- 土：脾・胃・思
 - 考えすぎ、胃もたれ、下痢
- 金：肺・大腸・悲
 - 涙もろさ、呼吸器系の不調、アレルギー
- 水：腎・膀胱・恐
 - 不安感、冷え、耳の不調



さらに五行には、生み出す関係である相生（そうせい）と、制御し合う関係である相克（そうこく）があり、このバランスの乱れが不調につながります。

例えば、肝（木）の不調が心（火）を乱すことで、不眠や動悸が現れることがあります。また、脾（土）の弱りが肺（金）に影響し、咳が出やすくなったり、アレルギー体質につながることもあります。

漢方では、今出ている症状だけを見るのではなく、「どの臓のバランスが崩れた結果なのか」を考えながら、使うお薬や治療法を選んでいきます。体全体を一つのつながりとして捉える——それが東洋医学ならではの視点なのです。

島田

お薬



お薬の飲み方で「食間」っていつ飲むの？



漢方薬でよく聞く「食間」とは、食事の途中ではなく食事と食事の間に服用するという意味です。一般的な目安は、食後およそ2時間前後。この時間帯は胃の中に食べ物が少なく、漢方薬が体に吸収されやすく、本来の効果を発揮しやすいとされています。

