



上田薬剤師会 発

薬剤師の

# ちょっと薬に立つお話

YAKU  
TATSU  
OHANASHI  
VOL.123

おかげさまで連載10周年!!

# Vol.123

地域の皆さんの健康のために  
さまざまな活動をしている  
上田薬剤師会から、  
健やかな毎日をつくるために  
ちょっと役立つお話を  
お届けしていきます。

毎月「第2土曜日」の  
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

## TOPICS

夜間

休日

年末  
年始...

## 「お薬」のことで 困ったときの 対処法

まずは、ご自分の「かかりつけ薬剤師・薬局」へ連絡しましょう!

これまでのお薬の履歴やアレルギー歴など、あなたの健康に詳しい「かかりつけ薬剤師・薬局」があれば、いざという時にも適切な対処方法を教えてくれるでしょう。日ごろから「かかりつけ薬剤師・薬局」をぜひつくっておきましょう!

もしも「かかりつけ薬剤師・薬局」が夜間(19:00以降)に連絡がつかないときは???



⇒「夜間受付電話」へ ☎0268-21-0660 (19:00~翌朝7:00)

夜間の急なお問い合わせには、上田薬剤師会の会員薬局が当番制で対応しています。処方せんの調剤に対応するだけでなく、患者さんの行きやすい薬局を探したり、薬に関する電話相談を受けたりしています。

もしも「かかりつけ薬剤師・薬局」が休日・年末年始(12/29~1/3)に連絡がつかないときは??



⇒ お近くの「休日当番薬局」へ! ⇐

日曜、祝日、年末年始には、上田薬剤師会の会員薬局が4つのブロックに分かれ、1ブロックにつき1薬局が当番制で開局しています(9:00~19:00)。休日当番薬局は「週刊うえだ」に掲載されているほか、上田薬剤師会のホームページでもご確認いただけます。

### ⚠️ 年末年始の前に残薬確認!

ふだん飲んでる薬がお休み中になくなってしまっは困りますね。年末休みに入る前に残薬の量を確認し、足りなくなりそうだったら早めに医療機関を受診するなど、対策を取っておきましょう!

★処方せんの有効期限は発行日から4日間\*です!!

年末は特に注意しましょう!! \*土日祝日も含まず

## はい、お答えします!

Q. かせ薬にはいろいろな種類がありますが、症状によって飲み分けた方がいいのですか? 【上田市常磐城 50代 女性】

A. かせ薬(総合感冒薬)は、商品ごとに配合されている成分や用量が細かく違います。熱、咳、鼻水など、特に強い症状に合わせて選んでいただくことをおすすめします。飲み合わせなど、何か不安なことがありましたら、かかりつけの薬剤師・薬局に相談してください。

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

〒386-0012 上田市中央6-3-41 週刊うえだ「はい、お答えします!」係  
Eメール weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp  
FAX 0268-22-6201

今月の  
特集 冬に増える  
お悩みを

## 漢方で改善

気温が下がり、冬も本番に近づいてくると、体の不調を感じる人が多くなります。「冬」特有のお悩みについて、漢方の視点から薬剤師の合葉雅彦さんに聞きました。



### 冬は血流が悪くなる

冬になると増えてくるご相談に、しもやけ、腰痛・関節痛などの痛み、しびれなどがあります。

寒くなると筋肉がかたくなり、血管が縮まりますが、これは体温を下げないよう熱の放出を抑えるための体の自然な反応です。しかし度が過ぎると「しびれ」など体に影響が出ます。正座をしたときに足がしびれるのと同じように血流が滞り、血行が悪くなるためです。



### 「冷え」は万病のもと

「しもやけ」は、体の末端部分の血液の流れが悪くなることで起こります。ストレスや「冷え」によると考えられ、普段から体を冷やさないようにすることが大切です。

「冷え」という概念は西洋医学にはありませんが、東洋医学で「冷え」はさまざまな病気を引き起こす原因のひとつと考えます。症状から原因を推察してバランスを取ることで治療するのが漢方なので、体が冷えていれば温めます。しょうが、にんにく、附子などを使用します。



### 体を温める 漢方薬

- 八味地黄丸 (はちみじおうがん)
- 麻黄附子細辛湯 (まおうぶしさいしんとう)
- 桂枝加朮附湯 (けいしけじゆつぷとう)

### 生命の根源「命門の火(めいもんのか)」と「腎」

東洋医学には、人間が持って生まれた「命門の火」という考え方があります。「命門の火」がしっかり灯っていれば、全身の気血のめぐりがよく、健康で気力も充実した状態で過ごせます(「赤ちゃん」とは、生まれたばかりでその火がさかんに燃えている状態を表しています)。

そして、その「命門の火」は、「腎」にあるとされています。「腎」は腎臓を意味するだけでなく、生きる上で大きな役割を担うエネルギーを生み出す場所。温めることによって生命エネルギーを蓄えましょう。

### 「腎」の働きを 助ける漢方薬

- 牛車腎気丸 (ごしゃじんぎがん)
- 六味地黄丸 (ろくみじおうがん)
- 八味地黄丸 (はちみじおうがん)

※腎を含め、五臓(肝・心・脾・肺・腎)の働きを充実させることで、健康な体を保つことができると考えられています。

### 温泉でリラックス! がおすすめ

体はなるべく冷やさないようにするとともに、適度に温めてあげることが重要です。休日には「温泉」でゆっくりお湯につかり、リラックスすることをおすすめします。できれば露天風呂など非日常空間でストレスから解放され、元「気」を養いましょう。

「気」は、食べ物から補うこともできます。とくに「旬」の新鮮な食材には「気」が多いので、できれば丸ごとおいしくいただきたいものです。



健康・お薬に関するお悩みごと・お困りごとは何でも、「かかりつけ薬剤師・薬局」に、お気軽にご相談ください!

◀上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板



HPでバックナンバーもご覧いただけます ▶ <http://www.uedayaku.org/>

