



薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

上田薬剤師会 発

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.149



Vol.149

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

「健康サポート薬局」

とは？

薬局の店頭には、店の機能を示すマーク
やステッカーなどが掲示してあります(健康
サポート薬局、地域連携薬局、専門医療機関連携
薬局など)。その中から今回は「健康サポ
ート薬局」について解説します。



「健康サポート薬局」とは…

かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加え、市販薬、健康食品、介
護、食事・栄養など、健康に関する幅広い相談に専門知識を持っ
た薬剤師が、地域のみなさんの主体的な健康づくりを積極的に
支援する薬局です。厚生労働大臣が定める基準を満たし、都道
府県知事に届け出た薬局が名乗ることができ、健康寿命の延伸
に貢献する地域包括ケアシステムの中核的な役割を担います。

「健康サポート薬局」主な機能と役割

健康相談

体調不良や医療機関を受診するか迷う
際の相談に、厚生労働省指定の専門研修
を修了した薬剤師が対応します。



薬以外に 関する相談

要指導医薬品や健康食品に関する相談に、専門的知
識に基づき対応します。

情報提供

日々の健康相談や取り組み内容、実施日時などを薬局
内外に掲示し、積極的に情報提供を行います。

地域連携

地域包括ケアシステムの中で、他の専門職種
や関係機関と連携する体制を整えています。

開局時間

地域住民のニーズに応えるため、平日夜間や
土日にも開局しています(上田薬剤師会として
対応)。



「健康サポート薬局」登録薬局

- イイジマ薬局
- 大学前薬局
- 木町薬局
- 中村薬局
- 神畑薬局
- やまぎわ薬局
- せき薬局
- 池田薬局



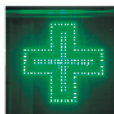
この
マークが
目印です

厚生労働省基準適合
健康サポート薬局

※2026年1月末時点

はい、お答えします!
は今月はお休みします

上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板



健康や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!

特集

冬のトラブル 「冷え」の対策



暦の上ではもう春ですが、まだ寒い日が続き
ます。来る季節に向けて、油断せずに体を整えて
おきたいものです。漢方の知識も豊富な薬剤師の
橋爪寿万子さんに、「冷え」の対策についてお話
を聞きました。

冬の健康お悩みの変化

その昔、冬の健康のお悩みといえば、しもやけ、ひび、あかぎれなどといったトラブルが多かったのですが、最近は住宅環境が変化し、水仕事による手荒れなどの相談も少なくなりました。

それでも、寒暖差からくる体調の不良を訴える人は多いです。血液の循環が悪くなることで、自律神経が乱れるためです。

血液の循環を良くするために

寒さには「首」を温めることが大事です。首、足首、手首など
を冷やさないようにしましょう。

入浴はシャワーで済ませるのでなく、ぬるめのお湯にゆっく
り入りましょう。血液が体内を一周するには15分ほどかか
ると言われています。お風呂にも15分程度、汗ばむくらいまで
浸かるのがいいですね。もちろん温泉入浴もおすすめです。



食物で体を「中から温める」

食べ物や飲み物で、体の中から温めることも効果的。東洋医
学では「土から下のもの(=根菜類)」は体を温めるとされます。
しょうが、ごぼう、にんじんなど、冬場には積極的に食べるよう
にしましょう。飲み物も温かいものを。しょうが湯、ゆず茶など、
薬局で手軽に買えるのでお試しください。



おすすめの漢方薬

漢方薬の中でもっとも身近な「葛根湯」は、風邪の引きはじめに効きます。ぞくぞく
する、寒気がする、のどが痛い、などの初期症状のとき、温めて飲む「温服」で、こも
った熱を汗と一緒に出します。さまざまな感冒(風邪の諸症状)に用いられるほか、頭痛や
肩こりも解消できます。



よく「足がつる」方には「芍薬甘草湯」。足のけいれ
んは水分不足や筋肉疲労が原因です。私はゴルフに
行くとき、いつもこれを持っています。

冬も、適度な運動を!

水泳や軽いウォーキングなど、冬でも適度な運動はし
た方がいいですね。外に出られない場合は、椅子につか
まって「かかとを上げ下げする」体操や、座ったまま「足首
をぐるぐる回す」体操など、簡単にできる運動でもいい
です。血液の流れを良くするために、ぜひ継続してくだ
さい。

