



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.151

Vol.151

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!

今回はGWの関係で
5月16日(第3土曜日)の掲載です!

TOPICS

今年もカレンダーをチェック!



GW連休前のお薬準備

もうすぐゴールデンウィーク! 楽しい準備はもう始めていますか?

連休を迎えるにあたり、

お薬や体調にかかわることで心配がないよう、
今から準備をしておきましょう!



「いつもの薬」がなくなる前に

慢性の疾患などで定期的にお薬をもらっている人は、連休分のお薬が間に合うかどうか今のうちにチェックしておきましょう。カレンダーを確認し、お薬の終わりが連休にかかりそうな場合や不足しそうな場合は、早めに医療機関を受診しておきましょう。

おくすり手帳は持ち歩きましょう

GWにお出かけの際にも、おくすり手帳やマイナンバーカードを持っていきましょう。出かけた先でもし具合が悪くなったり、病気がけがをして医療機関を受診した場合にも、ふだん飲んでる薬やこれまでの副作用歴などの記録があると、対応がスムーズです。

お休み中、お薬のことで困ったら

お休み中に体調が悪くなったり、お薬のことで困ったら、以下のようにご連絡ください!

1 GW 休日 夜間

お薬のことで困った時は…

まずは「かかりつけ薬剤師・薬局」へ連絡を!

2 休日

「かかりつけ薬剤師・薬局」に連絡がつかない場合は…

お近くの「休日当番薬局」へ!

<https://www.uedayaku.org/>

※週刊うえだにも当番薬局が掲載されています。

3 夜間 19時～翌朝7時

「かかりつけ薬剤師・薬局」に連絡がつかない場合は…

TEL 0268-21-0660へ!

(上田薬剤師会の夜間当番薬局に転送されます)

上田薬剤師会では、いつでも患者さんがお薬のことで困らないように、会を挙げて対応しています!

はい、お答えします!

Q. 外から帰ってきたら「うがい」をしなさいと言われる。改めて「うがい」の効果について、また、正しい方法を教えてください。(東御市・40代女性)

A. うがいは、のどや口の中に付着したウイルスや細菌などを洗い流す効果があり、特に風邪やインフルエンザの予防に役立つとされています。うがいは、感染予防や口腔ケア、口腔粘膜の保護に重要な役割を果たす健康習慣です。

※うがいをしていれば病気にならない訳ではありません。日常のマスク着用、換気、手洗い、消毒等も大切です。※うがい薬を使って日に何度もうがいを続けていると、病原菌だけでなく、喉の常在菌まで殺してしまうことがあります。ふだんは水だけのうがいでも良いでしょう。詳しくはかかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。

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。

宛先 **ハガキ** 〒386-0012 上田市中央6-3-41 週刊うえだ「はい、お答えします!」係
メール info@weekly-ueda.com **FAX** 0268-22-6201

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 「春バテ」?

季節の変わり目は体調の変化に注意!

ぽかぽかと日差しもあたたかくなり、花もたくさん咲いて、嬉しい春です!なのに、なんとなくだるくてやる気がわいてこない...という人はいませんか? 今月は、春の不調「春バテ」について、考えてみます。

「春バテ」とは?

最近耳にする「春バテ」。医学的な正式名称ではありませんが、3月から4月にかけて多くの人を経験する症状の総称として使われています。春先の激しい寒暖差や生活環境の変化に体が対応しきれず、**自律神経が乱れる**ことで起こる心身の不調を指します。

「春バテ」の原因

春は1年のうちで最も寒暖差が大きい季節。気温の変化に対応するため、身体は**交感神経の働きが優位な状態(緊張状態)**が続きやすくなります。この状態では、疲れがたまりやすい、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛くなる、身体が冷える、寝つきが悪くなるなどの症状があらわれやすくなります。

さらに、春は異動・転勤・新生活の始まりなど生活が大きく変化する季節です。普段より**緊張する機会やストレス**を感じる事が多く、自律神経が乱れやすくなります。

予防するために...

1 生活習慣の改善 (自律神経を整える)

- 朝の習慣** 朝起きたらまず太陽の光を浴び、朝食をしっかり摂って体内時計をリセットしましょう。
- 良質な睡眠** 早寝早起きを心がけ、就寝前はスマホを控えるなどでリラクセスしましょう。
- 入浴** 38~40度のぬるめのお湯に10~15分ほど浸かり、体をほぐしましょう。
- 軽い運動** ウォーキングやストレッチなど、汗ばむ程度の軽い運動をして血液循環を良くしましょう。

2 食生活の改善 (栄養補給と免疫力アップ)

- 旬の食材** 春菊、たけのこ、菜の花、アスパラガスなど、冬に溜まった老廃物を出す作用がある食材を、積極的に摂りましょう。
- ビタミン・ミネラル** ビタミンB群(豚肉、かつお)やビタミンC(果物)を摂り、疲労回復を促しましょう。
- 朝の水分** 起床直後にコップ1杯の水を飲むと、腸が刺激されて腸活になります。

3 環境・身体のケア

- 寒暖差対策** 朝晩の冷え込みに対応するため、カーディガンやマフラーなど、脱ぎ着しやすい服装で調節しましょう。
- 花粉症ケア** マスクや眼鏡を着用し、帰宅時は衣服の花粉を落として家に入りましょう。
- ストレス解消** 季節の変わり目はイライラや不眠が起きやすいため、無理をせず休息を取り、リフレッシュしましょう。

