



# ことぶき号



第49号 (2019年4月)

## コトブキ薬局

勝山市元町2丁目18-32  
TEL 88-3111 FAX 87-0538  
平日 8:30~18:30 (日曜定休)  
土祝 9:00~18:00

(春に起こる自律神経の乱れ)

## 春ばてしていませんか？

春は自律神経が  
乱れやすい季節！

春は、新生活などで環境が大きく変わってストレスを感じたり、そうでなくても毎日の寒暖差が体へのストレスとなり、自律神経が乱れて不調を起こしやすい時期です。

ねむい

イライラ

だるい

疲れる



### 春ばての原因

#### ① 激しい寒暖差 (寒暖差アレルギー)

7℃以上の寒暖差による刺激が自律神経を乱します。

#### ② めまぐるしい気圧の変化 (酸素不足)

低気圧になると、血中の酸素濃度が下がり、眠くなったりだるくなったりします。

#### ③ 生活環境の変化 (ストレス)

卒業や入学や進学、転勤、異動、新生活のスタートなど、環境が大きく変化しストレスが生じることで自律神経が乱れ、精神的なダメージも受けやすくなります。

### 春ばてチェックリスト

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> イライラ  | <input type="checkbox"/> 憂鬱      |
| <input type="checkbox"/> 不安感   | <input type="checkbox"/> 頭痛      |
| <input type="checkbox"/> 昼間眠い  | <input type="checkbox"/> 身体がだるい  |
| <input type="checkbox"/> 肩がこる  | <input type="checkbox"/> 目覚めが悪い  |
| <input type="checkbox"/> 腰痛    | <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む |
| <input type="checkbox"/> 頭重    | <input type="checkbox"/> 手足の冷え   |
| <input type="checkbox"/> お腹の不調 | <input type="checkbox"/> 夜眠れない   |

自律神経は血液循環、呼吸、消化、発汗、体温調節、ホルモン、生殖機能などいたるところに深く関係しているため、自律神経のバランスを崩すことで出てくる症状はたくさんあります。

気になる症状がありましたら、ぜひ  
ご相談ください！



気力体力を高めて環境変化に負けない体を作りませんか？

# 『神経疲労』『心の不安』…

## ～自律神経が乱れやすい方への健康薬！

心が疲れた…と感じたとき、一番の解決策はその原因取り除くことですが、なかなか難しいですよね。そんな時は、上手にお薬を取り入れてみて下さい。心身共に元気を保ちましょう。

### 迷ったらまずはコレ！ あらゆる“元氣”の基礎薬

血流促進・肉体疲労に効くイメージが強いレオピンですが、実はストレスに良いビタミンB2、B6、生薬等が豊富に含まれているので、ストレス性疲労や美肌対策にもおすすめです。

健康貯金♪



レオピンシリーズ

### ストレス消化薬！ “心”を強くする生薬

精神疲労に特化した滋養強壮剤です。脳内の“ストレスホルモン”を減らし“幸せホルモン”の分泌を高めます。レオピンとの併用で相乗効果！睡眠の質も高めてくれます。

即効性の  
ドリンク  
タイプ



エナックシリーズ

### 神経安定の “天然カルシウム”

カルシウムが不足すると神経伝達ができなくなり精神不安定を起こします。偏食、甘いものが好きな方は特にカルシウムを多く摂るよう心掛けましょう。

飲むなら  
本物の  
カルシウム剤を！



カルシウムシリーズ



心も体も軽やかに！

# 《自律神経を整える養生法》

## ●朝食は必ず食べる

胃腸が動くと副交感神経のスイッチが入り、一日の体内リズムが整います。腸内環境が良くなり、便通も改善されます。



## ●軽い運動

ジョギングや体操など程良く体を動かすことは、血液やリンパの流れを良くし、筋肉をほぐし、リラックスしやすくなります。

## ●呼吸は“吐く”ことを意識

息を吸う時は交感神経を、息を吐くことは副交感神経を優位にします。細く長く息を吐き、ゆったり呼吸してみましよう。



## ●半身浴

熱すぎない湯温でじっくり体を温めましょう。汗をかくと体温調整機能が鍛えられます。シャワーは交感神経を上げます。



## ●良質な睡眠をとる

夕方以降は体をリラックスモードへ切り替えましょう。寝る前3時間以内の食事は控える、部屋の明かりを暗めにする、寝る直前にはテレビや携帯の画面を見るのを控えましょう。

## ●よく笑う

顔の筋肉が緩むと心身ともにリラックスします。イライラ・不安・ストレスを感じた時こそ、笑顔で過ごしましょう♪





# コトブキ薬局

## 4月のお知らせ

暖かくなり、上着も一枚少なくなりましたね。

冬の間に皮下脂肪や内臓脂肪をたっぷりためこんでいませんか？一度当店で体脂肪を測ってみて下さい。簡単にできる運動と胃腸を休める方法で身も心もスリムになりませんか。

日	月	火	水	木	金	土	
	4/1	2	3 健康体操 ダンベル 体脂肪測定	4	5	6	
7 定休日	8	9	<b>脳活ランサー&amp;筋力測定会</b> 特別な機械で無料測定できます。ぜひ体験に来て下さい♪				13
14 定休日	15	16	17 健康体操 ダンベル 体脂肪測定	18	19	20	
21 定休日	22 便秘・ダイエット 相談日	23	24 健康体操 ダンベル 体脂肪測定	25	26	27	
28 定休日	29	30	5/1	2	3 処方箋 当番日	4 処方箋 当番日	
5 定休日	6 便秘・ダイエット 相談日	7	8 健康体操 ダンベル 体脂肪測定	9	10	11	
<p>当店は健康相談のほか処方せん調剤や在宅受付もしております。 また、商品の配達・地方発送も承ります。お気軽にご利用ください。</p>							



### 今月の ことぶき NEWS

3月に小学校を卒業した姪っ子の仁美ちゃん。  
春休み中は薬局のお手伝いをしてもらっています。  
彼女は4月から中学生！！  
ウキウキとドキドキの新生活が始まります。不安や心配もあると思いますが、新しい制服に身を包み、勉強や運動に、力いっぱいがんばってほしいです！

石塚（乾） 美智子



薬局横の梅の木の前で記念写真♪