



ヘルスアップ ニュース

6月号〔Vol.131〕フジカワ調剤薬局

6月号 令和7年6月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

『梅雨だる！』 ～梅雨時期に感じる体の不調の原因や対処法～

◇◆「梅雨だる」とは？！

長雨が続き、気温も湿度も高い状態となる梅雨。この時期になると、なんとなく頭が重い、体がだるいなどの不調を感じる方が多いようです。梅雨どきに生じるこのような症状を「梅雨だる」と呼ばれます。



◇◆梅雨時期に感じる不調の症状？！

- ・頭痛・・・ずっしりとした鈍痛、キーンと響くような偏頭痛。同時にめまいや肩こり、関節痛などの症状を訴えることも多いようです。
- ・胃の不調・・・食欲が出ない、何を食べても美味しく感じない。他に吐き気や胃痛などの症状がおこることもあります。
- ・疲れ・倦怠感・・・一日中だるさを感じる、動くとすぐ疲れる、倦怠感が続くこともあります。
- ・イライラ・集中力の低下・・・気分が落ち込んで鬱っぽくなったり、イライラしたり精神面での不調も起こりやすくなります。

◇◆梅雨だるの原因は？！

▼低気圧による自律神経の乱れ

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。気圧が低いと副交感神経が優位になりやすくなります。梅雨どきは低気圧の状態が続くため、体が休息状態となり、だるさを感じたりやる気が起きなかったり眠気などを感じやすくなります。

▼気温の急激な変化

梅雨入りすると長雨の影響で気温が下がったり、晴れて真夏日になったり、気温の変化が激しくなります。このような気温差や天気の変化は、知らず知らずのうちに心身へのストレスになってしまうもの。体が疲れやすくなり、自律神経の乱れにもつながるおそれがあります。

▼湿度の高さによる水分代謝の低下

湿度が高いと、体内の水分代謝や消化吸収がうまく行かず、食欲不振、下痢などの症状が出たりします。また、発汗機能が乱れて余分な水分が体内に蓄積されると、頭痛やむくみ、だるさのほか、気温によっては熱中症を発症することもあります。

◇◆梅雨だるの予防・解消法

①規則正しい生活で自律神経を整える！

乱れた自律神経を整えるには、規則正しい生活を送り、体のリズムを正常に戻す必要があります。早寝早起きを心がけ、栄養バランスを考えた食事を1日3食しっかり摂りましょう。だるさや倦怠感を感じる時は、ウォーキングやストレッチ、ジョギングなどの軽い運動を行うと、血の巡りが良くなって不調の原因を解消できます。

②光を取り入れて気分も明るく！

部屋が暗いと、気分も落ち込みがちになってしまいます。朝目覚めたらカーテンを開けて日光を浴び、体を目覚めさせるのも効果的です。雨が降っている日でも、カーテンを開けたり電気をつけたりして部屋を明るく保ちましょう。

③適度な運動と入浴で水分代謝をあげる！

雨で外出も億劫になってしまいますが、室内でも意識的に体を動かすようにしましょう。半身浴などで体を温め、汗をかいて体に溜まった余分な水分の排出を促しましょう。体を冷やす食べ物や生ものの摂りすぎに注意し、できるだけ温かい食べ物を食べることもおすすめです。

《栄養士による栄養相談 開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスを行います。

月曜日～金曜日 10：00～16：00

＊参加無料、要予約制 お気楽にご相談下さい

◎三好スタンプ2倍セール 毎月第一木曜日・金曜日、開催

当薬局の栄養士による健康レシピ

『鰺の南蛮漬け』

鰺は血液をサラサラにする効果のある EPA や脳の働きを支える DHA が豊富に含まれています。

【材料】(2人分)

鰺(3枚におろす)；2尾 玉ねぎ；1/4個

人参；1/3本 小麦粉；適量

サラダ油；適量

＊南蛮酢〔酢；100cc 砂糖；大さじ2 塩；少々 醤油；小さじ2 和風だし；小さじ2 赤唐辛子(輪切り)適量〕

【作り方】

①玉ねぎは薄切りにし、人参は千切りにする。

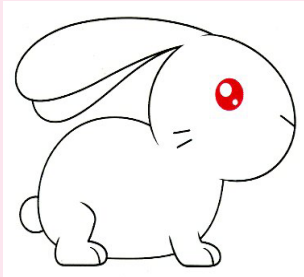
②①を南蛮酢の中に漬ける。

③鰺は小麦粉を薄くまぶし 170℃に熱した油で揚げる。

④揚げた鰺を②に 30分以上漬け込み、味がなじんだら完成！



『ウサギの目は可愛いのに?!』



紫陽花のつぼみが膨らみ、もうすぐ花を咲かせようとしています。皆様お元気でいらっしゃいますか？

2週間ほど前のことです。右眼に違和感があり、鏡を見たらウサギの目みたいに真っ赤になっていました。そして段々とチクチクする痛みと不快感がおこり、白目に血の塊が出来て本当に気持ち悪い目になってしまいました。さらに、背中から胸の辺りが苦しくなってきたので、その場にうずくまっていると、そこに主人が現れ優しく背中をさすってくれ、と思いきや、「肩がすごく凝とるな～」と首や肩を揉み、頭をおもいっきりマッサージし始めました。それはそれはたまらなく痛くて涙が出そうなくらいで、何て酷い！と半分怒っていましたが、次第に筋肉もほぐれてなんだか楽になってきました。「おゆきさんも疲れとるんやの～」の言葉に o(^-^o
その後、充血と血塊をとるために「田七人参とレオピンと漢方薬」を1週間で飲んで、目も白くなり肩こりも取れてひと安心！

もう年かな～と思う自分に落ち込みながらも、健康管理はしっかりとしないでとはと、反省する私でした。

由紀子

6月のイベント情報

『ファーストサマーセール』

期間 6月18日(水)～20日(金)
5,000円以上お買い上げの方に
至福の逸品 くり～み～カレーうどん”
プレゼント！！



『70th わくわくフェア』

期間 6月1日～7月31日

＊レオピンシリーズ・エナックW購入者の方に＊

対象商品を2,500円以上お買い上げの方に、
抽選で素敵な賞品景品が当たる！

『新コーナー！』

【今月の脳トレ】・・・合体漢字

◆次の漢字を合体させて熟語を作ってください。

(例) ト 人 一 一 一 ➡ 〔天下〕

〔問題〕 ① 土 一 牛 人 寸 ➡ 〔 〕

② 土 人 一 口 ➡ 〔 〕

6月24日(火)までに解答をお持ち下さい。 全て正解の方に粗品プレゼント！