



ヘルスアップ ニュース

10月号〔Vol.135〕フジカワ調剤薬局

10月号 令和7年10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—

“その疲れ『秋 バ テ』！？”

夏の暑さが過ぎて秋の気配を感じ始めた頃、「体がだるい」「疲れやすい」などの不調を感じたら、それは「秋バテ」の症状かもしれません。

◆◆秋バテの原因?!◆◆

【原因・1】気温・気圧が変化?!

秋口は、朝晩は涼しいのに日中は汗ばむほど気温が上がる日があり、一日の中での寒暖差が非常に大きいのが特徴です。また、台風の影響や季節の変わり目特有の気圧の変動も、自律神経に負担をかけます。

【原因・2】夏の間の生活習慣が乱れ

猛暑が続けば、無意識のうちに生活リズムが崩れ、自律神経のバランスが乱れがちになります。

- 例えば、このような生活習慣の積み重ねによって、体調を崩しやすくなります。
- ・暑さで夜なかなか寝つけず、睡眠不足が続いていた。
 - ・エアコンの効いた部屋で長時間過ごし、身体が冷えた状態が続いていた。
 - ・暑さで食欲が落ち、冷たい飲み物に頼ったりあっさりした麺類ばかりを食べたりしていた。

◆◆秋バテの症状とは?!◆◆（以下のセルフチェックリストで確認してみましょう）

- ☐体がだるい ☐やる気がでない ☐集中できない ☐胃腸の不調 ☐食欲不振
☐胸やけ ☐頭痛やめまい ☐肩こりがある ☐朝が起きられない ☐疲れやすい
- ＊もしこのような症状が複数該当している場合、「秋バテ」かもしれません。

◆◆秋バテの解消法4つのポイント◆◆（体をケアし生活リズムを整えることが大切）

【対策・1】質の高い睡眠をとる（深く、しっかり休める睡眠がとれているかどうかが重要）

《質の高い睡眠をとるためのポイント！》

- ・毎日なるべく同じ時間に寝起きする。
- ・就寝前はスマートフォンやPCの使用を控える。
- ・朝はカーテンを開け、太陽の光を浴びて体内時計をリセットする。

＊必要な睡眠時間は人によって異なりますが、6時間以上を目安にすると良いです。

【対策・2】栄養バランスの整った食事を摂る（献立；主菜1品＋副菜1～2品＋汁物1品）

- ①身体を温める食事・・・〈ニラ、生姜、にんにくなど〉
- ②ビタミンB1で疲労回復・・・〈豚肉、レバー、玄米、豆腐など〉
- ③タンパク質でエネルギー源と疲労回復・・・〈カツオ・サバなどの魚類、卵、鶏胸肉など〉
- ④食物繊維で腸内環境を整える・・・〈野菜、海藻、豆類、きのこなど〉

【対策・3】入浴は湯船にゆっくりと浸かる

シャワー浴だけで済ませず、浴槽の湯に浸かるようにしましょう。ぬるめのお湯（38～40℃程度）にゆっくり浸かると、自律神経の乱れを整えることができますし、睡眠の質の向上にもつながります。なお入浴するタイミングは、就寝の2～3時間前が理想的です。

【対策・4】適度な運動を行う（軽い運動時間：1日20分程度）

適度な運動は自律神経のバランスを整え、質の良い睡眠をとるのに役立つとされています。身体を動かすことで血流が改善され、コリの緩和のほか、ストレス解消にもつながります。運動はウォーキングやラジオ体操、軽めのジョギング、ストレッチなどがおすすめです。脱水状態を防ぐために、運動時はこまめな水分補給を忘れないようにしましょう。

《秋バテには、キヨーレオピンネオ・レオピン5ネオ・レオピンロイヤルがお役に立ちます！》

秋バテによる症状で身体がだるい、やる気が出ない、胃の不快感、食欲がでない、頭痛やめまい、肩こり、関節痛などの症状が気になる方は、当薬局にご相談ください。

「営業時間の変更のお知らせ」

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。日頃より格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、当薬局では従来、月～金曜日；8時30分～20時、土曜日；8時30分～19時の営業時間を下記の通り変更させていただくことになりました。

お客様にはご不便をお掛けしますが、何卒ご理解のほどお願い申し上げます。 敬具

記

令和7年11月4日（火）より
営業時間：月～金曜日 8：30～19：00
土曜日 8：30～17：30

＊10月のイベント情報＊

70th わくわくフェア

期間 10月1日～11月30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

＊当薬局の栄養士による健康レシピ＊

『さつま芋と玉ねぎのかき揚げ』

さつま芋を切った時に出てくる白い液体は「ヤラピン」という成分です。腸の働きを促進する効果や便を柔らかくする効果があります。

【材料】（2人分）

さつま芋；1本 玉ねぎ；1/2個
人参；1/4個 薄力粉；大さじ1

揚げ油 適量

④薄力粉；大さじ2 片栗粉；大さじ2 塩；少々 水；大さじ3

【作り方】

- ① さつま芋は細切りにし、5分程水にさらし、水気をよく切る
- ② 人参は細切り、玉ねぎは薄切りにする
- ③ 大さじ1の薄力粉を合わせた野菜全体にまぶす
- ④ 混ぜ合わせた④を③に加え全体にからめる
- ⑤ 大きめのスプーンで野菜をすくい、180℃に熱した油でサクッと揚げて完成！



『夏バテしていませんか?!』

厳しかった夏の日差しも秋風とともに和らいできました。秋バテなど起こさずお元気にお過ごしでしょうか。

今年も恒例の“ガラガラ抽選会”を開催いたしました。今回は「お楽しみ秋の感謝祭」と銘打っての開催。年始から悲しいことが多い年なので、後半は元気に楽しく盛り上がっていきたいなどの思いを込めて、このイベントを進めてきました。開催初日、「特賞狙ってきたよ!」「何かいいもの当たらんかな?!」と言いながら、朝からたくさんのお客様が来てくださり、楽しくガラガラを回してくれました。しかし残念ながら、その日はメインである特賞から3等がまったく出てきませんでした。何だか意気消沈……。2日目、朝イチにいつも池田からバイクに乗って来てくれる86歳の元気なおばあちゃんが、1発目ガラガラをゆっくり回すと“コロん”と3等の玉が出ました。「やったー!」の歓声と拍手、スタッフが持つ鐘が「カラ～ン カラ～ン」と一斉に響きわたり、おばあちゃんもスタッフもみんなで大喜び! やっと出てくれたとひと安心。それからは、カランコロんという音と共に歓声と鐘の鳴る音が店中響きわたり、久しぶりに笑顔と歓びに包まれた日々となりました。

今回のイベントでは、久しぶりに笑顔になれ、大声で笑うことができ本当にうれしく思いました。こうした沢山のお客様のおかげに支えられ、素晴らしいスタッフに囲まれて、店頭に立たせていただいていることに、心から感謝しております。これからも、もっともっと楽しいイベントを考えて、お客様に喜んでいただけるよう頑張っていこうと思う私でした。

お客様本当にありがとうございました。

由紀子

《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

『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下さい。

（例）ト 人 一 一 一 ➡ 【天下】

【問題】 ① 門 月 其 日 ➡ []

② 禾 十 火 口 ➡ []

10月24日（金）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!

（9月号の正解 ①国王 ②名物）