

通信しらかば

SHIRAKABA

〒041-0853 函館市中道2丁目51番3号

URL <https://sirakaba6.wixsite.com/mysite>

2025年12月1日発行

第366号

しらかば薬局

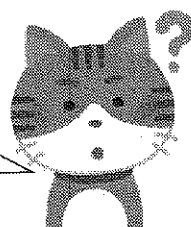
発行：しらかば通信編集委員会

7月1日より営業時間が変わります。

月曜日、水曜日、木曜日、金曜日	9時00分～17時00分
火曜日	9時00分～19時30分
土曜日	9時00分～12時30分 となります。

ちょっといいですか？
それ薬剤師に聞いてみよう!!

お薬を飲んでいますが
お酒を飲んでもよいですか？



これからの季節、お酒を飲む機会も増えると思います。

一部の薬では、お薬を飲んでいるときにお酒を飲むと、お薬の効き方や体への影響が変わってしまうことがあります。

中には、危険な状態になる場合もありますので注意が必要です。

睡眠薬や安定剤(抗不安薬)などは、一緒に飲むと、強い眠気・ふらつき・意識がもうろうとするなどの症状が出る場合があります。

抗生物質の一部では顔が赤くなる、動悸、吐き気などの症状が出る場合があります。

アルコールの分解の過程で血糖を下げることもあるため、糖尿病薬の一部では低血糖をおこしやすくなります。

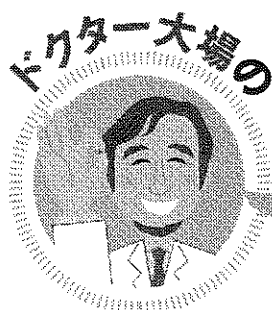
普段からお酒を飲まれる方で気になる方は薬剤師にご相談ください。



お酒を飲まれる方で気になる方は
薬剤師にご相談ください。!



今月のしらかば通信は、全日本民医連発行の「いつでも元気MIN-IREN」より、
ドクター大場執筆のお金をかけない健康法より「頭痛」を転載します。



お金をかけない 健康法

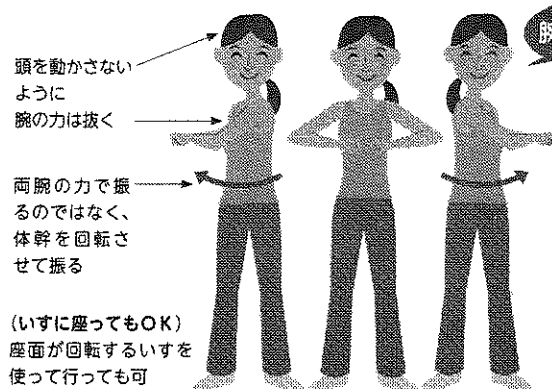
頭痛

頭痛に悩む方（慢性頭痛）は、日本に4000万人いるとも言われています。つまり、3～4人に1人です。一番多いのが緊張型頭痛で、頭全体が重苦しい、あるいは締めつけられるように感じる頭痛です。頭の両側にある筋肉や、首の付け根から肩にかけてある筋肉のコリやハリが原因で起こります。

次に多いのが片頭痛で、ズキンズキンと脈を打つように激しく痛み、吐き気を伴う場合もあります。近年は片頭痛が起こるしくみの解明が進み、治療薬の開発も目覚ましいものがあります。

新たに頭痛が始まった場合には、特に注意が必要です。くも膜下出血などの危険な病気の前兆であったり、重い病気が隠れていることもあり、早めに医療機関を受診してください。

今回は日本頭痛学会推奨の頭痛体操を紹介します。



腕振り体操

（首の後ろにある筋肉をゆるめる体操）

- ①両肘を軽く曲げて、両腕を水平に胸の高さまで上げる
- ②頭は正面を向いたまま、体の真ん中を軸にして腕（上半身）を左右に振る。1～2分間を1セットとして、1日5～6セットを目安に行う

肩回し体操



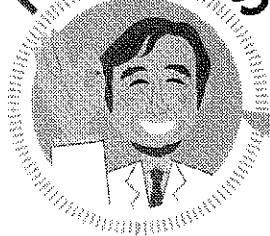
肩回し体操

（首の付け根から肩にかけてある筋肉をゆるめる体操）

- ①両肘を軽く曲げて、両手を握りこぶしにして鎖骨の辺りまで上げる
- ②両腕を前に大きくグルッと回し、後ろに大きくグルッと回す。10回を1セットとして、1日5～6セットを目安に行う

体操中に痛みが激しくなった場合は、すぐに中止する。また、片頭痛の発作中、激しい頭痛、発熱を伴う頭痛があるときは、行わない

ドクター大場の



お金をかけない 健康法

頭痛 その2

前回紹介した日本頭痛学会推奨の頭痛体操は、予防法としても有効です。同じく薬や用具を使わずにできる予防法として、^{けいぶ}頸部指圧があります。

緊張型頭痛の場合、頭の両側にある筋肉や、首から肩にかけての筋肉のコリが原因で起こります。押すと痛^{いた}気持ちよく感じる部分（^{あつうてん}圧痛点）があり、そこを刺激してコリをほぐします。

片頭痛の場合も押すと痛みを感じる圧痛点が分かってきました。片頭痛は脳血管が拡張して、血管をとりまく^{さんき}三叉神経が刺激されて起こります。痛みの電気信号をキャッチする窓口を心地よく刺激することで、慢性的な痛みの記憶をリセットします。

気持ちいいと感じる強さで3～5分間、息を吐きながら押すと効果的です。

もう一つ、日本頭痛学会が勧めているのが**頭痛ダイアリー**です。頭痛の起こった日時や痛みが続いた時間、痛みの種類や強さ、飲んだ薬とその効果などを日記のように書きとめます。

痛みの様子と一緒に、気がついたことを記入。仕事の忙しさやストレス、天気や環境の変化、月経期間などを書き加えると、どんな時に頭痛が起こりやすいか（誘因）を知ることができます。それが**正確な診断と予防・治療計画**につながるのです。

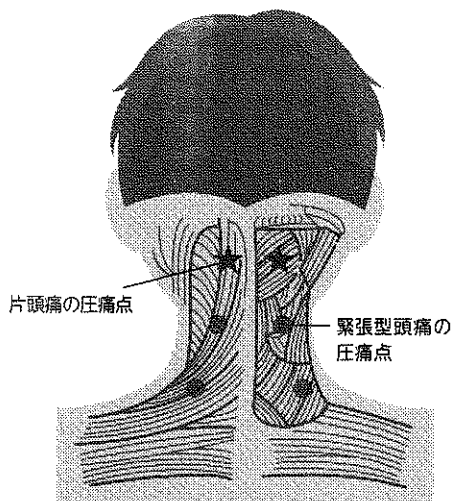
台風による気圧の変化や寒暖差、湿度、街の雑踏や騒音、光などが誘因となっている場合もあります。中には避けがたい誘因もありますが、できるだけ頭痛が起こる誘因を避けることが予防策になります。

頭痛ダイアリーは、**日本頭痛学会**のホームページからダウンロードできます。

日本頭痛学会のホームページ
<https://www.jhsnet.net/>

頸部指圧

気持ちいいと感じる強さで
3～5分間、息を吐きながら押す



（参考）『片頭痛』からの卒業（坂井文彦著・講談社現代新書）

しらかばギャラリー ☆ 12月予定のご案内

12月 1日～12月13日 パッチワーク クリスマス作品展 中津 礼子

12月15日～12月20日 花文字 和紙人形展 鈴木 真弓

展示日 月曜日、水曜日、木曜日、金曜日 9時00分～17時00分

火曜日 9時00分～19時30分

土曜日 9時00分～12時30分

※展示時間は薬局の開局している時間となっております。

休館日 薬局の休業日

◆頭のたいそう◆あたまの体操◆頭の体操◆

1.

《考えるヒント》

1. 寒くなると食べたくなる、大根、こんにゃく、玉子等が煮込んである料理。

2.

2. ○○客万来
※たくさんの客が、途絶えることなく
次々に来ること。

3. . .

3. サンタクロースのそりを引っ張る動物は？

4.

4. 冬至に食べると良いと言われる野菜。

太線を上から読むとひとつのことばになります。

《応募方法》

◎応募〆切 1 月 10 日消印有効

◎クイズの答え、住所、氏名、年齢、職業を記入の上、ハガキ、FAXまたはe-Mailにてしらかば薬局まで送ってください。抽選で10名様に図書券を差し上げます。また、しらかば薬局へのご意見、ご要望や感想などもお寄せください。

《宛 先》

〒041-0853 函館市中道2丁目51-3

しらかば薬局宛

電話 0138-32-9870

FAX 0138-32-9488

e-mail : sirakaba@hotmail.or.jp

夜間・休日等閉店時緊急連絡先

090-2053-9870

【364号の答えは「ハロウィン」でした。合計43件のご応募ありがとうございました】

