

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9月1日発行

第363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。

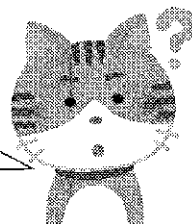
月曜日、水曜日、木曜日、金曜日 9時00分～17時00分

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!!

他の病院の薬をまとめること
(一袋にする)は、できますか？



はい基本的には可能です。

まずは処方箋受付の際にお問合せください。

発行4日以内の複数の医療機関からの処方箋は同時受付で一緒に一包化することは可能です。

また、他の薬局で調剤された薬を持ち込んでの再調剤も可能です。

ただし、処方日数が違う場合や一包化不適の薬もあるので、すべて希望通りにならない場合もありますのでご注意ください。

また、作業時間がありますので、通常の待ち時間よりも長くなる場合があります。

お時間に余裕をもってお越しください。

一部の作業で服薬支援料(保険適応)がかかる場合があります。

* 一包化とは、処方された薬を用法ごとに分包する調剤方法です。この作業により、飲みやすさや管理方法が改善できる場合があります。



まずはご相談ください
お待ちしております



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「こむら返り」を転載します。



お金をかけない 健康法

こむら返り

こむら返りは「足がつる」状態で、医学的には「筋けいれん」（筋クランプ）と言います。ふくらはぎの筋肉などが、本人の意志とは無関係に収縮して、激痛が起こります。健康な人でもなることがあり、高齢になると起こりやすい傾向があります。

筆者も過去に数回、足がつった経験があります。睡眠中（明け方）で、運動不足の時や足の筋肉を使い過ぎた後でした。その痛みは忘れがたいものです。

こむら返りの原因として、①激しいスポーツによる筋肉疲労や脱水、体内の電解質の喪失、②糖尿病や肝機能・腎機能障害、甲状腺疾患などの病気、③薬の副作用のほか、④睡眠中に起こる原因不明のものなどがあります。②③の場合はさらに詳しく調べる必要があり、必ず受診してください。

発作時はイラストで示した膝裏伸ばし
が有効です。筋肉の
冷えや脱水により症
状が悪化することが
あるため、痛んだ部
分を温めて水分を多
めに取ります。

予防としては、寝
る前のストレッチや
マッサージ、足浴
なども効果がありま
す。ふくらはぎが冷
えないように、膝ま
での長さの靴下を履
くのも効果的です。

壁に押しつける膝裏伸ばし

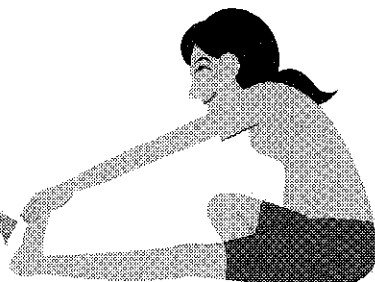
- ①床に腰を下ろし、痛いほうの足裏を壁に押しつけて、膝裏をゆっくり伸ばす
- ②痛みがやわらかくまで押し続ける



膝裏を床につける

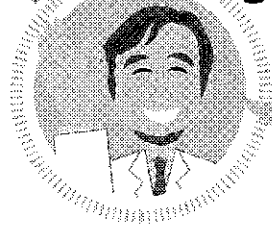
手で引っ張る膝裏伸ばし

- ①床に腰を下ろし、痛いほうの足をまっすぐ伸ばす
- ②痛いほうの足のつま先を片手でつかみ、手前に引っ張ってアキレス腱から膝裏までゆっくり伸ばす
- ③痛みがやわらかくまで引っ張り続ける
※つま先を手でつかめない場合はタオルを使ってもOK



膝が曲がっているのはダメ

イラスト・タナカユリ



お金をかけない 健康法

こむら返り その2

朝

布団の上で

●あおむけ ふくらはぎ伸ばし

3回・約1分

- ①両膝を伸ばしてあおむけになる
- ②両足のつま先を膝頭のほうへ向けて両足首をゆっくりと曲げ、ふくらはぎを伸ばして20秒間維持する
- ③両足首を元に戻し、数秒間休む



●足首回し

1回・約1分

- ①両足を伸ばして座り、右足首を左足の太ももに乗せる
- ②右手で右足首を押さえ、左手で右足のつま先をつかんで、ゆっくりと大きく回す(右回し10回+左回し10回)
- ③反対側も同じように行う



昼

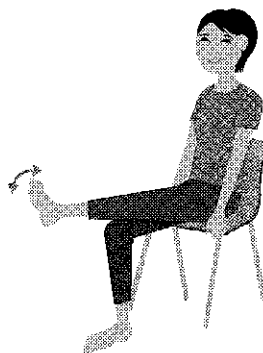
家事や仕事の合間に

●足首屈伸

1回・約1分

1日3セット

- ①いすに座って左足をできるだけ上げ、左足のつま先を動かして足首をゆっくりと10回曲げ伸ばしする
- ②右足も同じように行う
- ③両足を下ろして数秒間休む
- ④両足のかかとを床につけ、両足のつま先をゆっくりと10回上げ下げする
- ⑤両足のつま先を床につけ、両足のかかとをゆっくりと10回上げ下げする



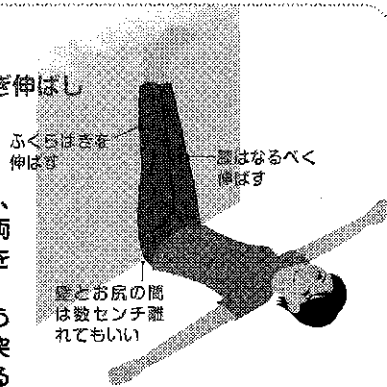
晩

就寝前に

●壁足上げ ふくらはぎ伸ばし

1回・約1分

- ①壁の前であおむけになり、壁に沿って両足を上げる(両腕を広げて床につけ、体を安定させる)
- ②両足のつま先を膝頭のほうへ向けて、かかとを上へ突き出し、1分間ほど維持する



〈体操の効果〉

筋肉を柔軟に、
血液やリンパの流れを
よくして、
こむら返りを
予防します

しらかばギャラリー ☆ 9月・10月のご案内

9月 1日～ 9月 6日	K、B、K	松居 節子
9月16日～ 9月 27日	三根範順 水彩画展	三根 範順
9月29日～10月 4日	Mixbox 4th	であい布
10月 6日～10月18日	高石悦朗グループ展	高石 悦朗
10月20日～10月25日	和布小物外展	蒼い月
10月27日～11月 1日	個性的な布小物展	chichen Blissful

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◆

《考えるヒント》

1.



1. ワインは、何を発酵させて作られたアルコール飲料ですか？

2.



2. 桃〇〇三年 柿八年
※何事も成就するまでには、それ相応の年月がかかるということわざ

3. . .



3. 「リーンリーン」と鳴く虫

4.



4. 秋になると食べ物が美味しく感じられること。〇〇〇欲の秋

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 10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

【361号の答えは「たなばた」でした。合計56件のご応募ありがとうございました】

