

通信しらかば

SHIRAKABA

〒041-0853 函館市中道2丁目5番3号
URL <https://sirakaba6.wixsite.com/mysite>

2025年8月1日発行

第362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!!

夏の暑さで薬が変質するって
本当ですか？



はい本当です。

特に高温になると薬の変質が速くなるので、一般的には30℃以下(凍結する場所は不可)で保管することが基本です。

直射日光の当たらない涼しい場所を選びましょう(例: 缶の中や引き出しの中など)。

炎天下の車の中は50～80℃になる場合もあるので、特に高温になる場所は絶対にやめましょう。

冷蔵庫で保管したり、特に温度管理が必要なお薬もありますので、薬の種類によっては注意が必要です。

また、薬は湿度にも弱いので、お風呂場の近くや台所などの湿度の高い場所の保管は避けた方がよいでしょう。

不安な場合は薬剤師にご相談ください。



薬もデリケートなので
ご注意願います



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「いびき、うつぶせ寝」を転載します。



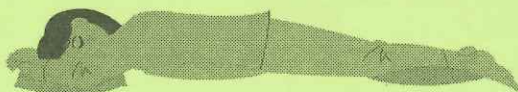
お金をかけない 健康法

いびき

寝る姿勢でいびき対策

うつぶせ寝①

顔は左右どちらかに自然な形で向け、腕は上げて身体
の横に伸ばしてもOK。ただ手や腕を身体の下に置かないこ
と。肘や肩の関節に負担がかかり、手や腕がしびれる原因
になる。



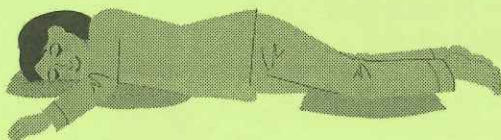
うつぶせ寝②

うつぶせ寝①で安定しな
い場合は、片足を自然に
伸ばし、もう一方の足を
曲げる。顔を向けた側の
胸の下や、曲げた膝の下
に薄いクッションを置く
と、より楽に気持ちよく
寝られる。



半うつぶせ寝

うつぶせ寝で寝にくい場合は、まず半うつぶせ寝から始め
る。やや横を向いて寝る。下側になる腕は、ワキに密着し
ないように少し後ろへずらす。薄いクッションをワキの下
に差し込んだり、足の間に挟むと楽に寝られる。



いびきでお困りの方はいませんか？ 睡眠中に
鼻からのどにかけての空気の通り道が狭くなると、
周辺の粘膜が振動して荒い音が生じます。

いびきの原因はさまざまですが、肥満でのどに
脂肪がついたり、飲酒（寝酒）で舌やのどの筋肉
が緩むと、空気の通り道が狭まっていびきを起こ
しやすくなります。また、加齢による舌やのどの
筋力の衰えも同様です。

対策として食生活の改善や寝酒の中止などが挙
げられます。寝る姿勢を変えて、空気の通り道を
確保するのも有効な場合があります（左のイラスト
参照）。

うつぶせ寝は、長年あおむけ寝に慣れた人にと
っては簡単ではありません。私の経験では、薄
い枕を顔の下に置き、枕（クッション）を腹部と
ベッドの隙間や足の下に置くと安定します（乳児
や自力で首を動かせない人は、枕に伏して窒息す
る恐れがあるため、病院外ではお勧めできません）。

うつぶせ寝は「^{ふくがい}腹臥位療法」と呼ばれ、急性呼
吸促進症候群などの重症者の治療^{※1}、廃用症候群
の予防や嚥下障害の改善^{※2}などに効果が期待さ
れています。

いびきがある方にとって要注意なのが睡眠時無
呼吸症候群（SAS）です。当院でも「いびき中
に呼吸が止まるので家族から心配されて」と受診
される方が時々おられます。SASは睡眠の質が
悪化して日中の眠気につながったり、体内の酸素
濃度の低下から高血圧や動脈硬化を引き起こすこ
とがあり、すぐに治療を開始する必要があります。

※1 『今日の治療指針 2023年版』（医学書院）

※2 『看護に生かす腹臥位療法』（日本看護協会出版会）

イラスト・タナカユリ



お金をかけない 健康法

うつぶせ寝

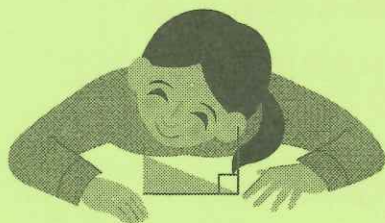
前回はいびき対策の一つとして、うつぶせ寝（^{ふくがい}腹臥位療法）を紹介しました。日野原重明先生は『看護に生かす腹臥位療法』（日本看護協会出版会）の巻頭言で、「うつぶせ、で寝るだけで、実に多くの不調が改善します」と述べています。

第一に呼吸器系へのメリット。うつぶせ寝15年のご自身の体験から「結核（22歳時）の合併症である気管支拡張症で朝出ていた痰が、うつぶせ寝にして出なくなった」と言います。せきや痰が減って呼吸が楽になり、舌根沈下の予防（いびき予防）などの効果もあります。

第二は寝たきりや^{まひ}麻痺のある方などへの有効性です。自立が促進され^{じよくそう}褥瘡がでにくい、排尿・排便しやすくなるなどで、入院・在宅療養時に役立ちます。

第三は肩こりや首の筋肉の硬直、腰痛、便秘など、よくある不調への効果です。首の突っ張りが緩和され、体調がよくなる事例がたくさんあります。

うつぶせ寝の仕方～首の筋肉が硬い方～



顔を左右どちらかに15～30度ほど傾けて浮かせる。その瞬間に枕を差し込むと、無理なく横を向く姿勢になる



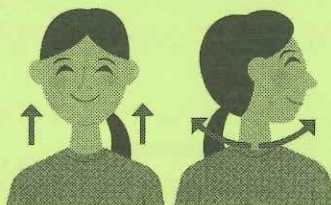
首の筋肉が硬くて、うつぶせ寝をしにくい方がいます。顔を横に向けれなかったり、横に向けると首が突っ張った感じになるためです。その場合、イラスト(上)のように枕を差し込んで、自然に横を向く姿勢にするのがお勧めです。また、イラスト(下)を参考に、首を伸ばすストレッチを試みてください。

首を伸ばすストレッチ



①背中と首をまっすぐに伸ばす。ゆっくりと上を向き、数秒間静止する。ゆっくり元の位置に戻す。

◎2～3回



②首を上へ引っ張られるようにまっすぐ伸ばす。そのまま首だけを右へ向け、続いて左へ向ける。

◎2～3回

腰痛の方も、腰から腹部の下に枕やクッションを差し込んでうつぶせ寝を試みます。それでも難しい場合は、抱き枕を使って半うつぶせ寝にすることでも効果が期待できます。

イラスト・タナカユリ

しらかばギャラリー ☆ 8月・9月のご案内

7月22日～8月 1日 第8回草花のつどい

道新文化センター

8月 4日～8月16日 パレスチナ・ガザへの医療支援写真展

パレスチナ函館緊急報告会実行委員会

8月18日～8月30日 パサージュ展

三上 節子

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

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. 花咲○○、松葉○○、毛○○
○に入る言葉は？

2.

☐ ☐ ☐

2. 海で泳ぐときに使う環状の浮き具。

3.

☐ ☐

3. 俳句に入れなければいけないものは？

4.

☐ ☐

4. 着物を着た時に、腰に巻く物。

5.

☐ ☐ ☐ ☐

5. 風にふかれるとゆれて鳴る
小さなつり鐘形の物。

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 9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

【360号の答えは「かたつむり」でした。合計50件のご応募ありがとうございました】

