

# 大慶堂通信

2021年/Vol.012

Taikeido Newsletter

若葉を揺らす初夏のすがすがしい風に吹かれ、  
心もはずむ季節となりました。  
スタッフ一同、笑顔でお待ちしております。

## LINE UP

■ 5月6月の養生・憂うつに効くツボ …2P  
■ 薬膳レシピ (みかんの皮) …3P

■ 大慶堂の薬剤師に聞いてみた …4P  
■ 大慶堂エステメニュー …5P

■ 大慶堂グループからのお知らせ …6P.7P  
■ 誤嚥性肺炎に気を付けましょう …8P

# 5月・6月の養生について

5月6日は「立夏」。暦の上では、もう夏の始まりです。夏は春に芽生えた万物がすくすくと成長する季節で、私たちの体の新陳代謝もとても活発になる季節です。

この季節は気温の上昇と共に「冷たいもの」の飲食が増えてくる方が多くなりますが、冷たい飲食により胃が冷えると、中医学の古典書に書かれている「冷えは必ず凝る」という言葉通り筋肉が凝り、それにより、肩こり、頭痛、イライラ、耳鳴り、めまい等の首から上の症状が起きやすくなります。梅雨の季節になりますと、湿気によりさらに胃の冷えが強くなりますので、これらの症状がさらに強くなりやすいです。そんな5・6月の養生は、なるべく冷たい飲食は控えて、どうしてもその時はゆっくりと、そして最後に必ず温かいものを飲んで下さい。また、晴れている日の昼間に30分でも太陽の陽気を背中に浴びて、自然界の温かいエネルギーをもらう事がお勧めです。お勧め食材は、胃腸の湿気を取り消化を助ける、生姜、長ネギ、みょうが、紫蘇等です。少しでも体調を整えて梅雨やこの後やってくる真夏にも対応しやすい体づくりをしていきましょう♪



大慶堂漢方薬局  
薬剤師/岡 理絵

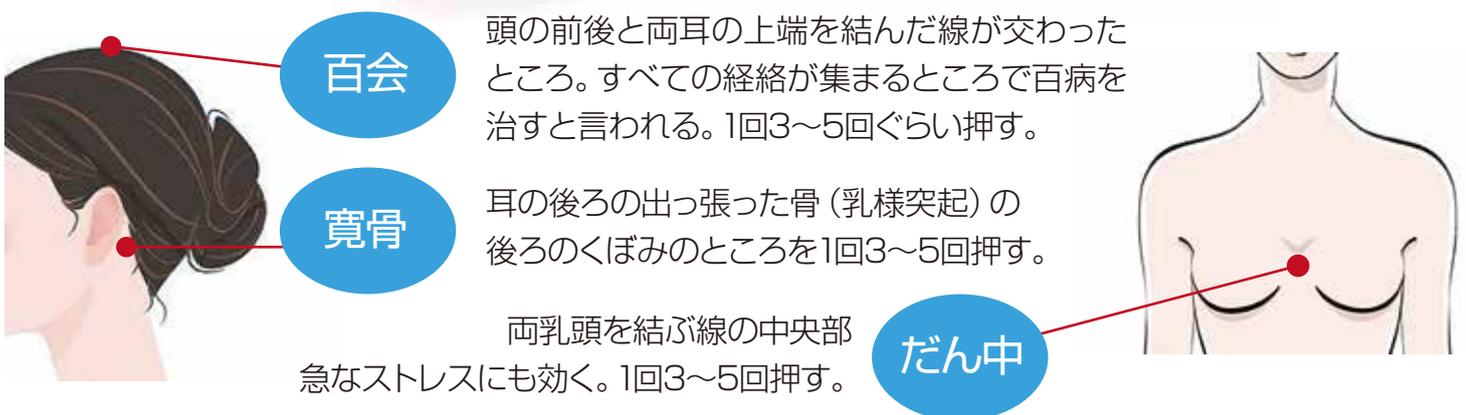
## 憂うつに効くツボ

5月は1年の中で最も過ごしやすい月のひとつですが、新入生や新入社員の方にとっては、よく5月病と言われるように心身が疲れてくる月でもあります。

また6月も後半になると梅雨に入るため、気分が沈みやすくなります。そこで今回は憂うつに効くツボ、百会（ひゃくえ）・寛骨（かんこつ）・だん中の3つをご紹介します。



大慶堂漢方薬局  
薬剤師・鍼灸師/杉田 浩



今月の  
おすすめ品

TAIKEIDO YAKUHO 『巡る』

大慶堂漢方薬局

今回、大慶堂漢方薬局でおすすめしたいのは大慶堂漢方薬局のスタッフも飲んで  
いるTAIKEIDO YAKUHO『巡る』です。巡るは処方特許「**血行障害の改善作用を有する健康補助食品**」を取得しております。お血（血液の流れが悪い）の  
状態になると、体全体が酸欠状態になり栄養不足になり新陳代謝が低下して  
不調を引き起こします。**血液の流れを良くすることで病気の予防にもなりますよ。**

# 薬膳レシピ

大慶堂漢方薬局の岡理絵先生が作ったおうちで薬膳シリーズを使ったレシピのご紹介



大慶堂漢方薬局  
薬剤師/岡 理絵

## 今回使うのは みかんの皮です！

みかんの皮…リフレッシュできる香りが特徴で、お茶に入れたり、デザートに入れたり、入浴剤としてもお使いいただけます。ストレス発散したい方に、いつもと違うリフレッシュ時間をお楽しみください。



シロップに漬けるだけで簡単で美味しいレシピ！  
ぜひお試しください♪

### みかんの皮のシロップ付け



#### 材料

- ミニトマト (適量)
- シロップ  
水/100cc  
きび砂糖/60g  
みかんの皮/5g

- ①シロップの材料を混ぜ合わせておきます
- ②ミニトマトを茹でて氷水で冷やし皮を剥きます
- ③冷やしてからシロップに漬けます
- ④冷蔵庫で30分程冷やして完成です

### 季節野菜の焼き浸し



#### 材料

- お好みの野菜
- 菜種油 (適量)
- シロップ  
酢/40cc  
薄口しょうゆ/5cc  
きび砂糖/5g  
みかんの皮/1g

- ①シロップの材料を混ぜ合わせておきます
- ②フライパンを熱し菜種油をしく
- ③お好みの野菜を焼き熱いうちにシロップに漬けて粗熱を取ります
- ④冷蔵庫で30分程冷やして完成です

「入浴剤としてもお使い頂けます！」

理絵先生から入浴剤の作り方も教えてもらいました！こちらも簡単に作れますのでお勧めです！

### みかんの皮で入浴剤

みかんの皮30gをだし袋に入れて弱火で10分煮ます。煮汁ごとお風呂に入れて入浴下さい。柑橘系の香りで1日の疲れをリフレッシュしましょう。



このようなだし袋に入れて下さい。



よく聞かれる質問です！

Q & A

大慶堂の薬剤師に  
聞いてみた！

大慶堂の薬剤師さんに普段良く頂く質問に答えてもらいました！答えてくれるのは大慶堂漢方薬局の岡理絵先生とさんあい薬局の赤石薬局長です。



大慶堂漢方薬局  
薬剤師/岡 理絵



さんあい薬局  
薬剤師/赤石 紘祐

Q 漢方薬局と普通の薬局は何が違うの？

A 大慶堂漢方薬局ではご予約をして頂き、問診をさせて頂いています。特に治したい症状、細かい症状、普段の日常生活、食事、肌の質、髪の状態、舌の色、形など細かく問診していきながら生活のアドバイスやおすすめの漢方・健康食品などをご提案しています。誰にも相談できなかった悩みが相談する事で安心して良くなるという方もいます。

Q 漢方薬を選ぶ時に気を付ける事は？

A 同じ名前の漢方薬でもどんなつくられ方をしているのか、どこの産地の生薬を使っているのかで効き方が変わってきます。錠剤、丸剤、シロップなどでも変わってきます。効き方が良くても胃腸が弱い人にはあえて負担がかからないように粉薬を選ぶ場合もあります。今の悩みと体の状態に合った漢方薬をご紹介しますので、まずは専門のスタッフにご相談ください。  
(大慶堂漢方薬局/岡)

Q お薬を飲み忘れたらどうしたらいいの？

A 気づいた時に直ぐ飲んだ方が良いお薬とそうでないお薬がありますので事前に薬剤師に相談しておく事をお勧めします。

Q お薬によって飲むタイミングが違うのはなぜ？

A 例えば食後の薬は食後30分が目安ですが、食後30分という事は胃の中にまだ食べたものが残っている状態です。その状態でお薬を飲むことで長く胃にとどめる事が出来ます。食間のお薬は食事と食事の前後2時間空けお腹が空っぽの薬が1番効く状態で飲んで欲しいお薬が多いです。処方内容が自分の生活に当てはめた時に飲めるかシミュレーションする事が大事です。飲めないなどと思ったら先生や薬剤師にご相談ください。

(さんあい薬局/赤石)

## ドクターよりメッセージを頂きました。

はしもとクリニック 副院長：橋本 陽子先生  
深谷市西島町2-2-2 ☎048-551-8410



最近運動不足になっていませんか？車移動から自転車・徒歩移動に変えてみたり、天気の良い日にウォーキングするなど、日常生活の中で少しずつ体を動かす機会を増やしてみましょう。運動習慣のない方が急に運動を始めると怪我に繋がります。まずはストレッチや準備体操から取り組んでみましょう。

佐々木病院 院長：佐々木 敏行先生  
深谷市西島町2-16-1 ☎048-571-0242



今年の桜は本当に綺麗でしたね。6月は梅雨の季節です。体を冷やさないように体調管理をきちんとしましょう。

当院は深谷の地で70年以上、地域医療に取り組んでまいりました。医療事情は変化いたしますが、患者さんの幸せのために医療を行うことに変わりはありません。皆様にご信頼され、「佐々木病院にかかって良かった」と感じていただけるような病院づくりを目指して参ります。

内科・外科・消化器内科・血液内科

内科・外科・整形外科・形成外科・脳神経外科・循環器科  
皮膚科・リハビリテーション科・肛門外科

# 体がむくみやすい梅雨時期に おすすめの大慶堂エステメニュー

空気中の湿度が高くなると体の中にも水分が溜まりやすくなりむくみや冷えに繋がります。まずは体を温め巡りを良くしてあげましょう！  
そんな季節におすすめのメニューをご紹介します。

## 漢方スチーム

漢方スチームは、現代でも韓国では民間療法として親しまれており何と600年の歴史を持つとも言われる「座浴」を発展させた美容・健康法です。日本では、残念ながら医療行為ではないものの、韓国では「座浴」は産婦人科の保険適用医療としても認められています。

当店の漢方スチームは東洋医学の陰陽五行説に基づき、皆様のその日の体調をチェックシートにてチェックしていただき、お悩みに合わせて生薬をお選びします。全身を漢方の極上ミストに包まれ、体のバランスを整えたい方におすすめです。



どんな事をするの？



なおちゃんは胃腸か肺か

- ①簡単な体質チェック
  - ②あなたに合った漢方スチームを決める
  - ③お部屋に案内
  - ④専用のポンチョに着替える
  - ⑤30分間の漢方スチーム（お茶を飲みながらリラックスしてお過ごしてください）
  - ⑥着替える
- （皮膚から生薬が吸収されますのでシャワーなどはしないで帰って頂いております）
- ⑦漢方スチームで使用した生薬プレゼント（入浴剤としてお使いいただけます）

### まりちゃん 感想



とても汗をかいたけれどベタベタした汗じゃないから気持ち良い！  
友達や家族と一緒に入れるのもうれしい。  
スチームに使った生薬を貰えるのも良いですね(\*^^\*)

まりなおチャンネルが大慶堂漢方薬局で実際に漢方スチームを体験してきました！  
動画はこちらから

漢方スチームは胃腸に良いブレンドにしてもらいました。自分の身体に合っているからなのかスチームの香りにも癒されました。汗をたくさんかいたけれどのぼせるような感覚はなくすっきりしました。何よりポカポカ気持ちよかったです！



### なおちゃん 感想



漢方スチームは下記の2店舗で予約を受け付けております。ご予約・お問い合わせは下記まで！

#### 大慶堂漢方薬局

〒366-0052 埼玉県深谷市上柴町西1丁目17-10  
TEL:048-574-9331  
●営業時間／月～土曜  
●10:00～19:00  
●定休日／日曜・祝日 ※完全予約制

#### TAIKEIDO NEO

〒366-0822 埼玉県深谷市仲町5-1 3F  
TEL:048-598-5051  
●営業時間／月～金曜  
●9:00～20:00（受付18:00まで）  
●定休日／土日祝日 ※完全予約制

# 深谷市の皆様の健康とライフスタイルをデザ

## さんあい薬局

### さんあいイチオシ!お手軽おうちごはん

塩分やカロリーを気にしつつも、美味しく食べられると人気の「マイサイズ」!簡単にレンジで調理が出来て、ご飯にかけるだけでバランスの良い食事が摂れます。仕事で疲れた日や、お昼のお弁当に買っているスタッフも♪ちなみにマイサイズの特徴は・・・カロリーが分かりやすい・おいしい・食べきりサイズ・塩分コントロール・ラインナップが豊富・常温保存が可能・保存料・合成着色料不使用などなど、いいことたくさん!お近くのスーパーやコンビニでも



購入できます!ただし!「マイサイズ いいね!プラス」は調剤薬局限定販売なのでぜひさんあい薬局までお越しください♪

- 月曜～土曜 (9:00～18:30) ●日曜 (15:00～17:00)
- ※日曜は処方せんの受付のみ ●定休日/祝日
- ☎ 048-575-2888 / 埼玉県深谷市西島町2-13-3



## 日赤前薬局

### 酪酸菌ってご存知ですか?

腸にいい菌といえば乳酸菌が有名ですが、今「酪酸菌」が大きな注目を集めています!酪酸菌は善玉菌の一種で腸内の悪玉菌発生を抑制してくれるのに加え、他の善玉菌が棲みやすい環境を作ってくれます。また酪酸菌、乳酸菌と一緒に摂ることで効率的に善玉菌を増やすことができます。



日赤前で取り扱っているフェカルミンスリーEは酪酸菌、乳酸菌、納豆菌を一度に摂ることが出来、腸活におすすめです♪写真の本にも酪酸菌について載っています。店内にありますのでご覧ください!

- 月曜～土曜 (9:00～18:30) ●定休日/日曜・祝日
- ☎ 048-575-3500 / 埼玉県深谷市上柴町西5-9-26



## ホームケア薬局

### 便秘でお困りの方へ



便秘で悩んでいらっしゃる方は多いと思いますが、改善策として運動・マッサージ・ツボ押し・食事・トイレでの姿勢等があるようです。今回は運動についてお伝えします。

- 腸ひねり ●つま先立ち ●ウォーキング
- 腸ひねり・・・ひねりの動きで腸を刺激します。
- 次回はマッサージについてお話します。

- 月曜～土曜 (9:00～18:00) ●定休日/日曜・祝日
- ☎ 048-575-4193 / 埼玉県深谷市東方町2-3-1



## さんさん薬局

### シミ・そばかすでお悩みの男性が増えています



紫外線・ストレス・加齢・乾燥などが要因となり、メラニンの生成が促され、色素沈着となりシミ・そばかすの原因になります。特に紫外線は要注意です。20代でも油断禁物!男性は日焼け止めやお化粧品もしないためダイレクトに紫外線を浴びている方が多く、悩んでいる男性が意外に多いんです。さんさん薬局では新製品でリボナミンホワイトをおすすめしています。

- 月曜～水曜・金曜 (9:00～13:30 / 15:00～18:30)
- 木曜 (9:00～13:30 / 15:00～18:00)
- 土曜 (9:00～14:00) ●定休日/日曜・祝日
- ☎ 048-577-6791 / 埼玉県深谷市西島町西島町2-1-13



# イン。太慶堂グループからのお知らせです。

## NEO Aesthetic Salon 大人気のスペシャルコース

体を温めてから脂肪のケアをし最後にリンパを流す大人気のスペシャルコースです！  
スチーム (30分) + キャビテーション (40分) + リンパドレナージュ (50分)

通常18,300円→15,980円

更に2週間以内に同じメニューでご予約を頂くとキャビテーションが20分延長になります！

※7月30日まで先着5名様に上記のメニュー6回目のご予約日におうちで脂肪のケアが出来る素敵なプレゼントをご用意しております！



- 月曜～金曜 ●定休日/土曜・日曜
- 営業時間 9:00～20:00 (最終受付18:00)
- ☎ 048-598-5051 / 埼玉県深谷市仲町5-1・3F



## NEO Garden Café 大人気の酵素スムージーをご紹介します！

ケールと豆乳…栄養価が高くビタミン、ミネラルのバランスが良いと言われるケールと大豆イソフラボンが豊富なスムージーです。

ベリー・枸杞…ベリーは美容に良いビタミンが豊富！枸杞はゴジベリーとも言われ代表的な薬膳の1つです。

味は2種類です



また、YouTube「まりなおチャンネル」も配信中です！ご来店お待ちしております！

- 営業時間/月曜・火曜・金曜 (9:00～18:00)
- 水曜・木曜 (9:00～14:00) ●定休日/土曜・日曜・祝日
- ☎ 048-571-0216 / 埼玉県深谷市仲町5-1・1F



Instagram



## オンラインショップ ヘアケアからフットケアまで使える万能ジェル



日差しが厳しくなってくる季節はもちろん、四季折々のお手入れに1年中使える万能ジェル。しっかり潤い、べたつきにくい使用感です。

宮古島の天然ハーブ「宮古ビデンス・ピローサエキス」のほか、皮膚コンディショニング成分に様々な植物エキスを複合的にブレンドしています。ヘアケアからフットケアまで全身にお使いいただけます。

注文QR



- 月曜～金曜 (9:00～18:00)
- 定休日/土曜・日曜・祝日
- ☎ 048-577-7311 / 埼玉県深谷市西島町2-13-3



## 大慶堂漢方薬局

大慶堂漢方薬局の情報は2ページをご覧ください。



埼玉県深谷市  
上柴町西1-17-10  
☎048-574-9331

- 月曜～土曜 (10:00～19:00)
- 定休日/日曜・祝日



## 訪問看護ステーション

訪問看護ステーションの情報は8ページをご覧ください。



埼玉県深谷市  
西島町2-13-3  
☎048-577-3671

- 月曜～金曜 (8:30～17:30)
- 定休日/土曜・日曜・祝日





ごえんせい

# 誤嚥性肺炎に気を付けましょう

物を飲み込む働きを嚥下機能、口から食道へ入るべきものが気管に入ってしまうことを誤嚥(ごえん)といいます。誤嚥性肺炎は、嚥下機能障害のため唾液や食べ物、あるいは胃液などと一緒に細菌を誤って気道に吸い込んでしまうことにより発症します。嚥下機能の低下した高齢者、脳梗塞後遺症や神経疾患、寝たきりの患者は発生リスクが高く肺炎球菌や口の中にある常在菌などが原因となることが多いとされています。激しく咳き込んだり高熱が出たり、呼吸がしにくくなるといった症状が現れます。

今回は誤嚥性肺炎予防に、自宅でできる簡単な体操をご紹介します。

- 呼吸機能の改善のため腹式呼吸による深呼吸
- パ行、タ行、カ行、ラ行、マ行を繰り返し発音(口、舌を鍛えます)
- 首を前後・左右にゆっくり動かす
- 頬を膨らませたり、へこませたりを繰り返す
- 舌を、思い切り前に出したり、引っ込めたりする

## 訪問看護ステーション

回数をご自身の体力などに応じて無理のない範囲で続け、食事の時は姿勢良く椅子に深く腰掛け食事に集中しゆっくり飲み込みましょう。口の中に食べかすが残っていると細菌となり肺炎を起こす可能性があるため歯磨き、うがいをし口の中を清潔に。また、最近食事中むせ易くなった。食べながら口からこぼしてしまう。食後声がかれる。体重が減る。なんとなく元気がない…など気になる症状があれば、主治医や医療機関に相談しましょう。

## 脳梗塞「FAST」チェックで早期発見!

日本で寝たきりになる原因の第1位は脳卒中です。脳卒中には脳の血管が詰まる脳梗塞と脳の血管が破れる脳出血の2種類があります。脳梗塞の治療に使われる血栓を溶かす薬は発症から4~5時間以内しか使えません。脳梗塞の治療は一刻を争います。今回は脳卒中かもしれないと感じた時にチェックすべきポイント「FAST」の紹介です。FASTとは脳卒中を強く疑うべき3つの症状の頭文字に、発症時刻Timeの頭文字を組み合わせたものです。これらのサインが一つでも見られたら発症時刻を確認してすぐ救急車を呼びましょう。



<b>F</b> Face 顔	<b>A</b> Arm 腕	<b>S</b> Speech 言葉	<b>T</b> Time 発症した時刻
顔が麻痺していないかチェック。「イー」とした時に顔がゆがんでいないかなど。	腕の動きをチェック。手のひらを上に向けて前に出した時に片腕が下がったり手のひらが内側を向いていないか。	言語に変化がないかチェック。「今日はいいお天気です」など短い文章を繰り返して言えるか。ろれつが回っているか。	発症した時刻をチェック。症状がおこった時刻を確認してすぐに救急車を呼ぶ。

脳卒中予防には生活習慣病の治療も重要になって来ます。まず私は**一家に一台** **血圧計**を持つことをお勧めします。血圧が高くなりすぎると、血管が痛んでしまい、動脈硬化を引き起こしてしまいます。動脈硬化は脳梗塞、脳出血を引き起こす原因となる病気です。高血圧の予防・治療は脳卒中の予防にもつながります。

更に**血流を良くする、血管壁を丈夫にする**などの漢方を取り入れ、予防されることをおすすめします。ご相談ください。

## 知っていますか? CBD サプリメント

最近(株)東亜産業より商品カタログが届きました。その中にCBDサプリメント(カンナビジオール)が掲載されていました。このサプリメントは合法なのかという話になり熊谷保健所に質問しました。結果はCBDは法律違反ではなく現在合法。しかし、CBDサプリメントを調べると一部に日本では違法成分であるTHC(テトラヒドロカンナビノール)が検出されました。

CBD含有のサプリメントが出回っており、一部に大麻取締法違反成分THCが検出されたとありました。皆様十分にご注意下さい。



オンラインショップ



ホームページ SNSに遊びに来て下さいね!フォローもお願いします

ホームページ



Facebook



Twitter



YouTube



チャンネル登録をお願いします