

Taikeido.2022 大慶堂通信

2022年1月・2月/Vol.016

Taikeido Newsletter

新春を寿ぎ皆様には健やかに
新年を迎えられた事と拝察申し上げます。



新年のご挨拶

新年おめでとうございます。再びコロナで迎えた
2022年、皆様いかがお過ごしでしょうか。

「誰一人置き去りにしない」とのスローガンの下
2030年までに成し遂げるとしたSDGsの目標3「すべての
人に健康と福祉を」に注力しつつ17の目標に協力したい。

近年は様々な媒体で「倫理」や「利他」を目にするよう
になった。昨年書いたが、船が横波を受けると傾くが
復元力が働いて倒れることはない。だが限度を超えると
転覆する。これは地球環境にも人間の体にも当てはまる。

ジェノサイドや貧困のない平和で豊かな地球であり
ますよう祈念したいところですが、2030年は待ってくれ
ません。1分1秒を大切にしながら未来の子どもたちに
非難されぬよう行動していこうと思う。

この一年が皆様方にとりまして健康第一に穏やかで
平安なものとなりますことを心よりお祈り申し上げます。

大慶堂会長／大谷 和敏

皆様、新年あけましておめでとうございます。
新型コロナウイルスのパンデミックから約2年が経ち
ましたが、引き続き影響が残っています。ワクチン接種
の対策が進む中、改めて理想の「体質」の維持が重要
と認識させられました。「体力」に加えて「体質」が
どうであるか?が、重症化するかしらないかにも大きく
関わっているということも教えられました。

「理想の体質」には日々の食生活、栄養素の摂り方
が大きく影響し、アルカリ体質を保てる食生活に
することが最善の方法となります。まさに「食べるもの
で身体はつくられる」が身に染みる大事な言葉となり
ました。やはり「健康」が1番!今年が皆様にとって
笑顔でワクワクな1年になりますよう、スタッフ一同、
全力サポートで皆様の「健康」に寄り添いお役に
立てるよう本年も邁進してまいります。

大慶堂社長／大谷 まり子

TAIKEIDO

SINCE 1913

LINE UP

■ 1月2月の養生・花粉症改善のツボ …2P
■ 健康サポート薬局を取得しました …3P

■ 健康サポート薬局 …4P
■ NEO Aesthetic Salon …5P

■ 大慶堂グループ店舗情報 …6P・7P
■ 知っ得/薬物による身近な犯罪被害 …8P

1月2月の養生について

1年で1番寒い季節がやってきました。冬の寒さは体を縮こまらせ、活動する力を衰えさせます。「血」の巡りも悪くなって、手足が冷えたり、肩が凝ったり、腰や膝、胃などあちこちに痛みが出たりします。また、元々痛みのある方や持病のある方が悪化しやすい季節です。寒さで血管が収縮して血圧が上がり、心臓や脳の血管にもトラブルが起きやすくなります。冬の大きな特徴で「寒さ」の他に「乾燥」もあります。そんな季節におすすめの漢方薬にもよく使われている「乾姜（かんきょう）スライス」のカンタンな作り方をご紹介します。

生姜を洗い、スライスして蒸してからザルに1枚ずつ並べ、1日、天日干しすれば出来上がりです。



大慶堂漢方薬局
薬剤師/岡 理絵

→これを1~2枚、特に朝のスープやお味噌汁に入れてみてください。特に朝は陽気が登る時です、その陽気を後押ししてくれます。

→冬に不足しがちなビタミンを豊富に含む「みかん」や「ゆず」に、この「乾姜スライス」と「蜂蜜」でつけておいたものをお湯割りで飲むと、この時期の乾燥対策になり、喉の炎症や冬の寒さにもおすすめのドリンクの出来上がりです。ぜひ、お試しください。

また冬は1年で1番「早寝」が重要な季節です。この季節に早寝を徹底できると、この後にやってくる「春」の「イライラ」「精神的な問題」や「目の疲れ」また「花粉症」等から回避しやすくなります。

花粉症改善のツボ

2022年新しい年が始まりました。このまま清々しい気持ちで1年を過ごしたいところですが、花粉症を持っている方々にとっては大変辛い季節が来てしまいます。

そこで、今回は花粉症（特に、くしゃみ・鼻水・鼻づまり）によく使われるツボを3つご紹介いたします。

*印堂・迎香は直接効果があるツボなので大切なツボ。

合谷はアレルギー体質改善のツボで、全身の症状にもよく効くツボ。特に首から上の症状にはよく効くツボ。

*これらのツボは症状が出てから使うのではなく、早めに、なるべく多く指圧してください。



大慶堂漢方薬局
薬剤師・鍼灸師/杉田 浩



さんあい薬局は、健康サポート 薬局を取得しました。

次の目標は「地域連携薬局」を目指しています。

健康サポート薬局はかかりつけ薬剤師・薬局の基本的な機能を備えた薬局のうち、地域住民への健康づくり支援を積極的に行っている薬局です。

地域連携薬局は、外来受診時だけでなく、在宅医療への対応や入退院時を含め、他の医療提供施設との服薬情報の一元的・継続的な情報連携に対応できる薬局です。

健康サポート薬局の役割

健康相談からフレイル予防、治療、介護まで包括的な支援ができる薬局の事です。

健康サポート薬局の具体例

- 健康サポートに必要な専門知識を習得した薬剤師が、相談に応じます
- 相談内容によって、医療機関での受診の提案や必要に応じ他の関係機関をご紹介します
- 専門知識を持った薬剤師が、要指導医薬品や介護用品などの適切な商品選びのお手伝いをします
- 週末も開局しています（定休日／祝日）
※月曜～土曜（9:00～18:30）・日曜（15:00～17:00）
土日もお相談ください
- プライバシーに配慮した相談スペースを用意しています
- 健康相談に関するイベントを開催しています
イベントはどなたでもご参加いただけます

第6回 さんあい薬局／健康セミナー

勉強会を開催します

- 日時/1月27日（木）14:00～15:00
- 場所/さんあい薬局
- お問い合わせ先/048-575-2888
- 内容/詳しく知ろう！検査値について

参加費無料
予約制

第6回 日赤前薬局／健康セミナー

測定会を開催します

- 日時/2月26日（土）9:00～17:00
- 場所/日赤前薬局
- お問い合わせ先/048-575-3500
- 内容/採血不要の血中の鉄量の測定、血液中の酸素濃度の測定、体脂肪率の測定を行います

参加費無料
予約不要



地域連携薬局の役割

病気になった後も住み慣れた街で安心して治療を続けられるよう支えます。

- ご自宅での療養をサポートします
ご自宅で療養されている患者さまへ薬剤師が訪問し服薬指導をします
- 安心して相談していただくための設備があります
座って服薬指導を受けていただける、プライバシーの確保に配慮した設備・手すりやスロープなど、高齢の方、障がいのある方の円滑な利用が可能な構造です
- 地域の医療機関・薬局と連携します
患者さまの治療方針、服薬情報などを適切に把握し副作用の情報を地域の医療機関の医師や薬剤師に提供します
- いつでも相談・お薬の提供ができます
営業時間外の電話相談に対応できる体制を整えます



施術 10%OFF

♡クーポン♡ Coupon NEO Aesthetic Salon

「大慶堂通信を見た!」と
ご予約下さい。

大慶堂通信を見てくれた方限定

下記メニュー(税込)から10%offです。

- よもぎ蒸し(30分) 2,800yen
- 漢方スチーム(30分) 3,600yen
- リフレクソロジー(30分) 3,300yen
- リフレクソロジー(60分) 5,500yen
- ヘッド(30分) 3,300yen
- フェイシャル
ベーシックコース(90分) 15,400yen
- フェイシャル
くすみ・ニキビ・脂性肌コース(90分) 16,400yen
- フェイシャル
乾燥肌コース(90分) 17,400yen
- 背面ボディ(45分) 11,000yen
- 全身ボディ(90分) 15,400yen

クーポン、ペア割に関して他割引または
既に割引されたメニューとの併用はできません。
また、物販商品は対象外となります。



♡1月のキャンペーン♡

♡2月のキャンペーン♡

新年を迎え今年1年頑張るために
自分にご褒美をあげたい。

お正月食べ過ぎてしまって体形が
気になる。乾燥やマスクで肌荒れが
気になる。そんな方に…

全身ボディ

15,400yen→10,000yen

フェイシャル

15,400yen→10,000yen

1月中は、全身ボディ・フェイシャル
何度でもご利用いただけます。(税込)



ペア割

10%OFF

2人同時のご予約で10%OFFになり
ます。※メニューも日付も別々でもOK

ギフトカード

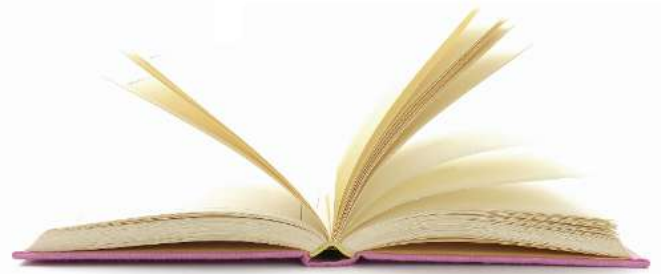
2月はバレンタインということでお友達
やご家族、気になる方に感謝の気持ち
を込めてギフトカードを贈りませんか?

YouTubeまりなおチャンネル

新年あけましておめでとうございます!
今年も健康情報はもちろん、深谷の魅力
も交えながら楽しく、皆様が心も身体も
元気になるような配信をしていきたいと
思いますのでYouTube「まりなおチャンネル」
をよろしくお願ひします!



Question & Answer



あなたの疑問に
お答えします!



日赤前薬局
薬剤師/松岡 春香

Q お薬の袋に書いてある「食間」や「頓服」って、いつ飲めばいいの?

A 色々な飲み方について、詳しくお話します!

食前 食事の20分~30分前

胃の中に食物が入っていると吸収が悪くなる時、食事どきに効かせたい時などにこのような飲み方をします。

例) 吐き気止め、漢方薬、食欲増進薬など

食直前 食事の前10分以内

簡単に言うとお箸を持つタイミングです! 食事の最中又は食後すぐに効果を発揮させたものや、食後に飲んであまり効果を得られないもの等があります。

例) 糖尿病薬など

食後 食事が終わって30分後まで

胃の中に食物が入っていることで、胃や腸への刺激を和らげます。

例) 痛み止め、ステロイド薬など

食間 食事と食事の間、
食事をしてからおおよそ2時間後

簡単に言うと空腹時です。食事によって効果に影響を受けやすい薬は、このような指示が入ります。

例) 胃が荒れた時に使う薬、漢方薬など

就寝前 寝るおおよそ30分前に飲む

薬の効果が表れる時間を考えると、このころに飲むのが良い場合があります。薬が胃に届くまでにある程度時間がかかりますので、飲んだ後10分くらいは横にならないようにしましょう。

例) 睡眠薬、便秘薬など

頓服 (とんぷく) 必要な時に飲む

飲む時間は決まっていません。また、症状がなくなれば飲む必要がありません。お医者さんの指示した症状があるときに飲みましょう。

例) 痛み止め、便秘薬など

Q お薬を飲み忘れちゃった! どうすればいい?

A 絶対に2回分を一度に飲まないでください!

飲み忘れに気づいた時に決められた時間からそれほど時間がたっていなければ、すぐに1回分を飲みましょう。そのお薬によって、次のお薬を飲むのにあけるべき時間が異なります。いつでも薬剤師にご相談ください。



大慶堂は深谷市の皆様の健康と

さんあい薬局

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



大慶堂漢方薬局

- 月曜～土曜 (10:00～18:30)
- ※今年から閉店時間が19時から18時30分に変更となります。
- 定休日/日曜・祝日
- ☎048-574-9331
- 埼玉県深谷市上柴町西1-17-10



さんさん薬局

- 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



日赤前薬局

- 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



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

ドクターよりメッセ



内科・外科・消化器内科・血液内科

寒くなり空気が乾燥する季節になってきました。空気が乾燥すると鼻や喉の粘膜も乾燥してしまい、気道免疫が低下してウイルスに感染しやすくなってしまいます。加湿器を使用したり、洗濯物を室内に干したりすることで適度な湿度を保ち、感染予防だけでなくお肌や静電気のトラブルも避けるようにしましょう。

ライフスタイルをデザインします。

NEO Garden Café

- 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



NEO Aesthetic Salon

- 営業日/月曜日~土曜日 (9:00~18:00)
- 定休日/日・祝
- ☎048-598-5051・☎070-4468-1899
- 埼玉県深谷市仲町5-1・3F



オンラインショップ

- 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



訪問看護ステーション

- 月曜~金曜 (8:30~17:30)
- 定休日/土曜・日曜・祝日
- ☎048-577-3671
- 埼玉県深谷市西島町2-13-3



ホームケア薬局 仲町店

- 月曜~土曜 (9:00~18:00)
- 定休日/日曜・祝日
- ☎048-575-4193
- 埼玉県深谷市仲町5-1・2F



一泊を頂きました

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



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

2022年もよろしくお祈いします。寒い日が続きますのでお体にはくれぐれもお気をつけください。
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。

薬物による身近な 犯罪被害



対策 ①

初対面の異性のグループには警戒する

対策 ②

席を立つ際は飲み物のグラスを空にするか、戻った際に新しいものを注文する

対策 ③

酒も薬物であることを忘れず、飲みすぎに注意する

これらの被害は女性はもちろん、男性も被害にあわぬよう注意する

私の父は私の成人式の前の月に大腸がんで亡くなった。そのこともあって、先日の健康診断の際、主治医は胃カメラ検査と大腸ファイバー検査を私に勧めた。検査中の経口麻酔薬を使用するかどうか確認された。私は希望した。目が覚め「検査はこれからですか?」と尋ねてしまった。検査中の記憶は全くない。

酒の席で睡眠薬を飲み物に混入し、無意識状態にして性行為に及んだという事件が起こった。本人の合意なき卑劣な犯罪だ。魂の殺人ともいわれている。睡眠薬メーカーは水に溶かすとブルーに変色する等の工夫を凝らした。席を立った際に混入されるケースがほとんどらしい。色のついた飲み物では着色の工夫も役に立たない。自分の身は自分で守るしかない。

医薬品は本来、人または動物の疾病の診断・治療・予防に用いるものであり、本来の目的に反する薬物乱用は未だに収束しない。

私は長い間、埼玉県により薬物乱用防止指導員を委嘱されています。

薬物乱用防止の話聞いてみたいと希望の方・団体・グループの皆様、お気軽にお声がけください。

さんあい薬局・薬学部実習生より

実習当初から服薬指導や在宅医療など様々な薬剤師業務に携わらせていただきました。また、会長には保健所や子供夜間診療など、様々な場所に連れていってもらい、貴重な経験をさせて頂きました。現場でしか学ぶことのできない様々な知識や技術を学ばせていただき、大変感謝しております。

薬局の皆さんが優しく接して下さったおかげで、毎日楽しく充実した時間を過ごすことができました。ありがとうございました。 ●日本薬科大学/関口●

さんあい薬局での実習は初めの週から服薬指導を始め、無菌調剤、漢方調剤、在宅、OTCなど多くの貴重な体験を行うことができました。また、薬局内だけではなく、外部での実習も充実しており、非常に実践的で満足度のいく実習となりました。

不安でいた私に副会長だけではなく、他の皆さんも優しく声をかけてくださいました。また実習中に副会長から面白いお話を多く聞かせていただきました。毎日楽しい思い出ができました。本当にありがとうございました。 ●帝京大学/西平●

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