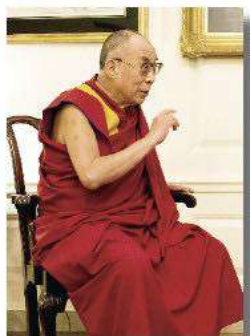


Taikeido.2022

大慶堂通信

2022年3月・4月 / Vol.017

Taikeido Newsletter



世界はゆっくりと、しかも確かな足取りで
前に進んでいます。たとえどんなネガティブな事も
大きなスパンでみるならば、
全ては進化のために起こっています。
ダライ・ラマ法王14世

今回大慶堂ではダライ・ラマ法王14世の言葉をお伝えします。ダライ・ラマ法王14世はチベット
仏教の最高指導者。ノーベル平和賞などたくさんの賞を受賞。「人を思いやり、人の幸せを
願った人」そしてたくさんの名言「心をつなぐ言葉」を残しました。

厳しい寒さが終わり、あたたかく柔らかな風が吹く季節となりました。世界が大きく変わる中、
改めて健康の大切さや、物事を大局的にみる大切さを教わったような気がします。どうぞ、穏やか
な春の日々をお過ごしくださいませ。


TAIKEIDO
SINCE 1913

LINE UP

- | | | |
|--------------------------|---------------------|---------------------|
| ■ 3月4月の養生・「頭痛」によく効くツボ…2P | ■ 地域連携薬局を目指しています…4P | ■ 大慶堂グループ店舗情報…6P・7P |
| ■ 女性に大人気! 漢方スチーム…3P | ■ Q&Aのコーナー…5P | ■ 知っ得/驕る人間は久しからず…8P |

3月4月の 養生について

春は万物が生長を始める時期です。冬眠していた動物は目覚めはじめ、昆虫も活動をし始めます。木々の若葉も芽生え始める時期ですね。人間の体も季節の影響を受けて自律神経が活動的になってきます。それに合わせて私たちは養生することが大切です。冬の時より少し早く起きてゆったりと歩くのがおすすめです。十分日が昇って明るく暖くなった時にサイクリングやウォーキング、軽いジョギングなどで体を動かすと活動的になる自律神経をしっかり働かせるのでバランスが良くなります。でも激しい運動で体を消耗しないように気を付けましょう。春分以降は春の陽気がポカポカしてきて春らしさを実感できる時期です。このころになると多くの人が春らしいだるさを感じます。これは、気温の急激な変化に体が順応できず自律神経のバランスを調節するのに時間がかかってしまうからです。規則正しい起床時間を確保してください。長すぎる睡眠も良くありません。日中の眠気がひどくなければ睡眠時間は十分です。中医学では春は肝と密接に関係があると考えます。肝臓は血液を貯蔵し必要な時に必要な所に血液や栄養を調節する働きをしています。これは自律神経の働きです。この**肝臓の養生が春の養生のポイント**になります。肝臓の調子が悪くなるとイライラしたり落ち込んだり情緒に影響が出てきます。楽観的に心穏やかに過ごすことは春の養生に大切です。



大慶堂漢方薬局
薬剤師/後藤 良次

春の 食養生の ポイント

春は自律神経が活動的になる季節なので体の陽気を助ける食事が食養生のポイントです。陽気を助けるのはちょっと甘い物やちょっと辛い物です。この匙加減が大切です。辛い物の摂りすぎは陽気が出すぎてしまい顔に吹き出物ができたり口内炎ができたりしてしまいます。甘味も摂りすぎると胃腸に負担がかかり食べ物から陽気を作り出すという胃腸の働きを弱めてしまいます。一方で酸っぱい物は引き締める働きがあるので活発に陽気が働こうとする時期には不利になってしまいます。摂りすぎには気を付けましょう。ちょっと辛めで甘い食材としておススメは生姜、ネギ、タケノコ、ニンジン、キャベツ、ナツメ、トウモロコシなどです。暴飲暴食を控え、野菜・果物を取り入れてバランスの良い食生活を心がけましょう。

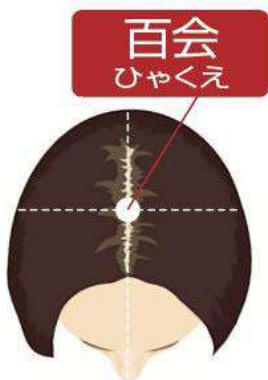
「頭痛」にオススメのツボ

春は目覚めの季節です。木々は芽を吹き、美しい花を咲かせます。ぽかぽかと降り注ぐ温かい日差しが気持ちの良い季節でもあります。しかしその反面、就職や転勤、入学や引っ越しなどで気持ちに負担がかかる季節でもありますので、頭痛や不眠などを起こしやすくなります。

そこで今回は「頭痛」によく効くツボを3つご紹介いたします。

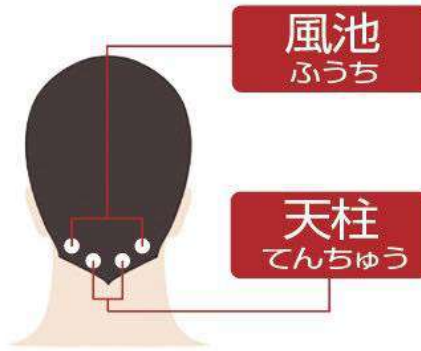


大慶堂漢方薬局
薬剤師・鍼灸師/杉田 浩



百会
ひゃくえ

頭の正中線と両耳の最上部を結んだ線の交わる場所です。頭の中心に向かって押してください。



風池
ふうち

僧帽筋の上端で髪の毛の生え際のところです。頭部のあらゆる疾患はもちろん、全身のさまざまな状態を回復するのに役立つツボです。

天柱
てんちゆう

うなじの生え際部分の外側の凹んだところにあるツボです。かぜの特効ツボであると同時に脳卒中の後遺症にもよく効くツボとしてよく知られています。

*ストレスや疲労、冷えなどの血行不良による痛みにはツボ療法がおすすめです。気になる方はご予約の上ご来店ください。中医学には病院の診療にはない改善法があります。

●大慶堂漢方薬局 ☎048-574-9331

女性に大人気の座浴

～よもぎ蒸し・漢方スチーム～

よもぎ蒸し(30分) …2,800yen (税込)

漢方スチーム(30分) …3,600yen (税込)

4月から新生活が始まる方も多いと思います。日頃の疲れや、ストレス、冷えなどで崩れてしまった身体の不調をリセットしませんか？専門のカウンセラーが今の身体に合った生薬をブレンドさせていただきます。

漢方スチーム施術の流れ

よもぎ蒸し…よもぎを煎じたもので下半身を蒸す600年の歴史を持つ伝統的な民間療法です。身体の芯から温まりデトックスしたい方におすすめ

漢方スチーム…大慶堂では東洋医学の陰陽五行説に基づき専門のカウンセラーが皆様のその日の体調に合わせた生薬をお選びします。オリジナルハーブティーを飲みながら全身を極上のミストに包まれ、リラックスした状態で体のバランスを整えていきます



漢方スチーム施術の流れ

- ①簡単な体質チェック
- ②お客様に合った漢方スチームを決める
- ③お部屋のご案内
- ④専用のポンチョに着替える
- ⑤30分間の漢方スチーム
- ※初めの5分は足湯をしながら体を温めていきます(お茶を飲みながらリラックスしてお過ごしください)
- 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お帰り頂いております)
- 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)

お部屋は2部屋ございますのでお友達と一緒にご予約が可能です。ブレンドしたハーブはパックに入れプレゼントしておりますのでご自宅で足湯や入浴時にお使いいただけます



よもぎ蒸し・漢方スチームは大慶堂漢方薬局で予約を受け付けております。

☎048-574-9331



YouTubeまちなおチャンネルでも大慶堂漢方薬局での体験動画を配信しておりますのでそちらも是非ご覧ください。



大慶堂は、 「地域連携薬局」を 目指しています。

さんあい薬局 薬剤師/羽生 晴香

「地域連携薬局」とは、地域の医療機関や他の薬局と適切に連携し、通院中の服薬フォローアップをはじめ、入退院時の情報共有、在宅訪問などを通じて、地域の患者様の薬物治療をサポートする薬局です。

特徴

- 入院時の持参薬情報の医療機関への提供、退院時カンファレンスへの参加等、関係機関との情報共有を行っています。
- 夜間・休日の対応を含めた地域の調剤応需体制を構築しています。
- 地域包括ケアに関する研修を受けた薬剤師が配置されています。
- 麻薬の調剤や衛生材料の販売等、在宅医療に対応できる体制が整っています。



日赤前薬局/健康セミナー ECBO測定は営業時間内いつでも可 (混雑時はご希望に添えない場合がございます)

生体信号測定器『ECBO (エクボ)』

導入しました!

血圧、血流、体脂肪率、体水分率、心電図、酸素飽和度が測定できます!

管理栄養士さんのアドバイス付き!ぜひ自分自身の健康チェックいらして下さい
※感染対策を万全に期しての実施となります。ご参加の方はマスク着用をお願いします。

●測定料/1回300円

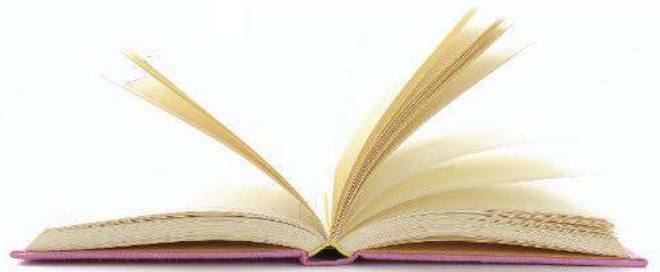
●お問い合わせ先/048-575-3500



Question & Answer

お薬

よくある疑問に
お答えします!



ホームケア薬局
薬剤師/入江 和也

Q 薬は水以外のお茶・ジュース・牛乳・アルカリオン水等で飲んでよいですか?

A 水(軟水)や白湯:○

薬への悪影響が殆どなく、薬を飲むことが可能です。加えて、薬の吸収を良くしたり、胃への刺激を軽減したり等といったメリットもあります。
※ただし、硬水にはMgやCaが含まれ、それらが薬の吸収を阻害し、効果が減弱する薬も存在する為、硬水は避けましょう。

お茶やジュースや牛乳:×

①お茶 お茶×鉄剤/タンニンという成分が、鉄剤等の吸収を阻害し、鉄剤の効果を減弱します。

お茶×睡眠剤/カフェインという成分には覚醒作用(例えば眠気防止作用)があり、睡眠作用の妨げになります。



②ジュース 酸性のジュース×抗生剤の一部/ジュースが抗生剤の成分を分解し、効果を減弱します。また、苦みが増す場合もあります。

グレープフルーツジュース×降圧剤・抗血栓薬(血液サラサラの薬)等の一部/グレープフルーツジュースに含まれる成分が、これから飲む薬の分解を妨げ、強く働きすぎて副作用が現れやすくなる恐れなどがあります。



③牛乳 牛乳×抗生剤の一部/Caが抗生剤の吸収を阻害し、効果を減弱します。

牛乳×骨粗鬆症薬の一部/Caが骨粗鬆症薬の吸収を阻害し、効果を減弱します。



④アルカリオン水 △

(念のため、避ける方が無難です。)

薬への影響に関する確かなデータがなく、薬への影響が不明です。



薬の味が苦手等の理由で、水(軟水)・白湯では薬を飲む事ができず、やむを得ず他の飲み物で薬を飲む場合は、必ず一度薬剤師に相談しましょう。

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)
- ☎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)
- ※閉店時間が19時から18時30分に変更になりました。
- 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

春は新しいことに挑戦したくなる季節。何か一つ生活習慣を変えてみませんか？日常的な間食を控えてみる、味付けを薄味にしてみる、時には車を使わず歩いてみる、ストレッチや筋トレなど1日5分間の運動を始める（既に取り組んでいる人は5分延長してみる）など、小さな変化も続ければ大きな力になります。



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



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



ページを頂きました

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

暖かい陽ざしを感じる今日この頃。日ごとに春を感じ、やわらかな春光に心躍る季節ですね。

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。

おご 驕る人間は久しからず

= 大自然に畏敬の念を =

私は今まで働きすぎていましたが、今ではゆっくりと新聞等に目を通す余裕もできました。そんな私が最近感じたこと、思った事を書いてみます。この100年で蔓延した病気を3つに分類してみると、

1期:感染症対策 2期:生活習慣病(昔は成人病と呼んだ) 3期:心の病対策

だとかかなり漠然と思っていました。もちろん、複雑な社会背景により、メンタルクリニックを利用する患者様は多くいます。しかしここに来て、新型コロナ対策が世界中の医療・経済・社会生活に大きな影響を与えるとは思ってもいませんでした。ここで色々な先生方の新型コロナに対する見解を紹介致します。

◇福岡 伸一先生(生物学者)

ウイルスを正しく畏れると新型コロナウイルスはやがて新型ではなくなり、通常風邪ウイルスの一つになっていく。長い時間軸で、リスクを受容しながらウイルスとの動的平衡を目指すしかない。

◇五箇 公一先生(昆虫学者・生態学者)

持続的循環システムである生物多様性※1が作る生態系の基本的なルールは「強いものほど数が少ない」というピラミッドである。しかし人間は77億という人口規模で生態系の頂点に立ち、化石燃料を掘り起こし、物質生産とエネルギーに充当しました。生物進化40億年の歴史の中でこんな生き物は他にありません。一方で、生態系にはレジリエンス(復元)機能があり、定員を超過した生物は減らすという機能が働きます。新興感染症(新型コロナ)は起こるべくして起こったということになる。

自然との共生社会を築くためには、人間社会と動物社会が双方の生活圏を弁え、互いの生活圏を侵食しない・させないという「ゾーニング」の考え方が重要です。(※1人間社会を守るための安全保障)

◇石弘 之先生(環境問題研究者)

封じ込めても忘れたところに。世界人口は増加の一途を辿り、未知の病原体と人間の距離はどんどん近くなっている。犠牲者を出しながら人間が免疫を獲得したり、新薬を開発したりしても、いつどこで新たな病原体が現れるか見当もつかない。

人類と病原体の戦いは永遠に続くだろう。

- ①エボラ出血熱のように多数の人間が死に至ることで両者が共倒れになる。
- ②天然痘のようにワクチン開発が奏功して人間がウイルスを撲滅させる。
- ③ヘルペスウイルスのように症状が治まった後も体内にとどまり、人間と和平関係を結ぶ。
- ④インフルエンザウイルスのように遺伝子を変異させて薬への耐性を獲得し、人間との戦いを続ける。

◇中村 桂子先生(生命誌研究者・理学博士)

ウイルスを引きずり出したのは人間
「人間様はえらいのだからウイルスを駆逐できる」
などと考えるのは人間の驕り。
どう消すかではなく、どう大人しくさせるか、傲慢な人間主義ではなく謙虚に。
森にいたウイルスの多くは長い時間をかけて弱毒化するなどし、近隣の動物たちと平和共存してきました。そこに突然、開発者の名のもとに人間が踏み入り、ウイルスたちを都市に引きずり出してしまいました。

◇Nature誌の調査(時間の経過と共に危険が少なくなる可能性・風土病になるのでは?)

新聞には様々な立場の先生方の見解が仔細に取材されていて未だに学ぶところが多く、ウイルスそのものの存在が医学以外の分野でも重要なものであるという気づきもありました。SDGsの目標が掲げられ、活動していく中でこの時代のウイルス問題が終息していくようお願いしております。

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