

Taikeido Newsletter

大慶堂通信

2021年11.12月/Vol.015

日本薬科大学様 「地域の大学」



日本薬科大学様の「地域と大学」という4年生向けの授業の講師のご依頼をいただき、代表取締役大谷まり子と専務取締役岡理絵と2名で講義90分+グループディスカッション90分、合計3時間、オンラインでしたが、約150人の生徒さんにお話しをさせていただく機会をいただきました。

オンライン授業でなかなかコミュニケーションが取れずに、ストレスと戦いながら頑張っている学生さんが多いと思います。いつでも夢を忘れず、頑張っている生きていてほしいと願っています。

講義もとても楽しい時間でしたが、ディスカッションでは、個性豊かな発言や発表に触れることができ、若い方々の素晴らしい発想力やエネルギーを感じ、考える力を常に身に付け励んでいる学生さんに私たちも刺激と元気をいただきました。日本薬科大学の皆様、益々の飛躍を楽しみにしています。ありがとうございました。

**TAIKEIDO**

SINCE 1913

LINE UP

■ 10月11月の養生・冷え性改善のツボ …2P
■ オススメハーブティ・YouTube …3P

■ 健康サポート薬局 …4P
■ オススメする旬の食べ物 …5P

■ 大慶堂グループ店舗情報 …6P.7P
■ 知っ得/脳梗塞からの生還! …8P

11月12月の養生について

11月7日～8日頃が立冬になります。冬の養生が大切な時期の始まりです。冬の養生は東洋医学では非常に重要とされています。その理由は体のエネルギーや栄養をしっかりと貯蔵するのに最も適した季節だからです。冬にエネルギーや栄養を充実できれば体の弱いところを補うことができます。特に春から夏にかけて体調に不安がある人は冬の養生を心がけてみてください。

冬の養生のポイント

- ①「早寝遅起」冬は少しでも早く寝て少し遅くゆっくり起きるのが養生のポイントです。しっかり睡眠をとることで体の栄養やエネルギーが充実します。
- ②「足を冷やさない」寒さは足元からやってきます。体が冷えると内臓機能が低下してしまいエネルギーや栄養を貯蔵する働きも低下してしまいます。長めの靴下やレッグウォーマー、足裏カイロなどを活用して足裏の保温を心がけてください。足以外の保温のポイントは首・肩・腰・膝になります。マフラーや肩掛け、膝掛けなどを活用してください。
- ③「体のエネルギーや栄養を補う食材を摂る」冬におすすめの食材は山芋、里芋、大根などミネラルが豊富な根菜類、大豆、卵、豚肉、羊肉、お魚、エビなど良質なたんぱく質を摂れる食材を積極的に摂りましょう。



大慶堂漢方薬局
薬剤師/後藤 良次

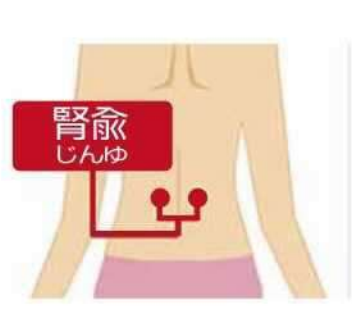
冷え性改善のツボ

11月になると空気が冷え込んで来ますので、冷え性の方は手足や体が冷えてきます。こんな時にお試しいただきたいツボがあります。代表的なツボを3つご紹介いたします。湧泉(ゆうせん)、三陰交(さんいんこう)、腎兪(じんゆ)です。



大慶堂漢方薬局
薬剤師・鍼灸師/杉田 浩

湧泉は下の図のところ。三陰交は内くるぶしの頭から指4本上がったところで、骨の内側。腎兪はウエストのいちばんくびれたラインで、背骨から左右指2本のところ。腎兪は手を腰に回して親指で指圧してください。1日1～2回、1回1回につき5～7回ほど指圧してみてください。ご不明な点がございましたら、大慶堂漢方薬局の杉田までご連絡ください。





創業108年の深谷の薬屋と 創作ハーブ専門店「ALL My Tea」が コラボレーション

「漢方×ハーブ」「東洋×西洋」の知識の結晶が「Birth (バース)」です。創業1913年から100年以上にわたり、お客様の健康に寄り添い歩み続けてきた「大慶堂」の薬剤師・漢方カウンセラーが日々の健康相談からヒントを得て厳選した生薬をブレンドしました。

ノンカフェインで女性に優しく体を温めるハーブをセレクトし、女性が生き生きと過ごせるように、体質改善し新たな自分になれるようにという思いで「Birth (バース)」は作られました。

日本で数%しか流通していない最高級茶葉レッドルイボスを使用しています。



レッドルイボス

カルシウム、亜鉛、マグネシウムなど、ミネラルやフラボノイドが豊富に含まれているルイボスはアフリカ大陸の中でも南アフリカのごく一部の地域にしか自生していないハーブ。その中でも日本で数%しか流通していない最高茶葉「レッドルイボス」の葉っぱの先端だけを使用しています。

ラズベリー

独自の甘酸っぱいらズベリーの香りと甘みを損なわないようにじっくりと乾燥させた果実を使うことで冷めても甘みを感じるよう原料にこだわりました。袋を開けた瞬間からふんわりと優しくラズベリーの香りが広がり、心地よい気持ちになります。

ナツメ

鉄分や葉酸、食物繊維などが群を抜いて豊富なナツメは女性が抱えやすいトラブルをフォローし、気持ちを落ち着かせてくれる強い味方です。

クコの実

楊貴妃が毎日食べていたと言われているクコの実にはビタミンやミネラルなど、まさに日ごろから積極的に摂取したい栄養素を多く含みます。

シナモン

香辛料として有名なシナモンは様々な生薬と組み合わせて漢方薬にもなり、健康に大いに役立つと言われています。

ミカンの皮

みかんの皮には紫外線や外敵から守る役割があるため、ビタミンやポリフェノールなどの栄養素が果実よりも豊富に含まれています。

Birthはオンラインショップ又は大慶堂グループ全店で購入いただけます。



2021年

人気動画

まりなおチャンネルTOP5を発表

創業1913年の健康をサポートする薬局 大慶堂 の「まり」と「なお」が深谷の魅力や最近話題の健康、美容、ダイエットなどの情報を専門知識やカウンセリング経験をもとに分かりやすく解説、提案してきた「まりなおチャンネル」!

2021年の人気動画TOP5を発表!!

YouTube



1位

今日からやってみて!
薬(錠剤・カプセル・粉)
の上手な飲み方



2位

肥満解消?
防風通聖散が効く
人と効かない人の違い!



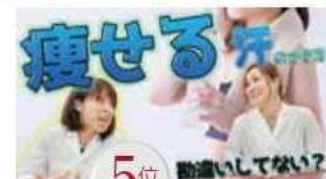
3位

顔だけ暑い...何となく頭が重い...
夏なのに足が冷える...
それ、のほせかもしれません。



4位

まちのやさしさと情熱に触れる!
深谷を散歩で名所めぐり【後編】



5位

汗とダイエットの関係!汗をかく
メリットと痩せる汗のかき方とは!

2022年も元気に楽しい情報を発信していきます。引き続きよろしくお願いたします!!

大慶堂は 「健康サポート薬局」を 目指しています。

「健康サポート薬局」という言葉をご存知でしょうか？
「健康サポート薬局」とは薬に関する相談はもちろん、健康に関することや介護用品などに関する相談にも対応する薬局です。

さんあい薬局・薬剤師/羽生 晴香



健康サポート薬局と 今までの調剤薬局の違いとは？

今までの調剤薬局では処方箋を持ってきていただき、その処方箋に従いお薬をお渡しする、このような流れがほとんどを占めていました。

「健康サポート薬局」では、この今までの調剤薬局の機能に加えて、気軽に薬局に立ち寄り、身近な相談がなんでもできる場所であることを求められています。

皆さんは日本の国民医療費がどれほどになっているかご存知ですか？

国民医療費は43兆円を超えています。この大きな額を税金で支える中、少子高齢化も進み、税金を納める人が減っていきます。今のままではどんどん日本の医療がなくなり、国民皆保険も崩壊してしまいます。そこで政府は、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てをする「セルフメディケーション」を推進しています。

健康サポート薬局ではこの医療費削減のためにも、自分の健康は自分で管理することを求めており、薬剤師にはセルフメディケーションのサポートを求められています。

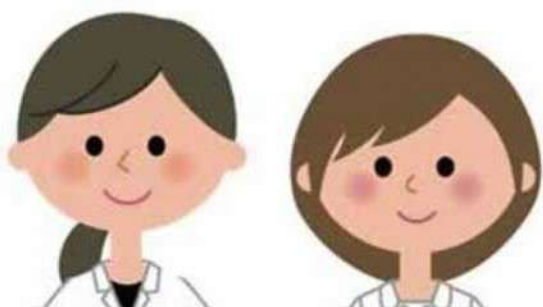
第5回 さんあい薬局/健康セミナー 測定会を開催します。

- 日時/11月25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/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、予約制とさせていただきます

第5回 日赤前薬局/健康セミナー

- 日時/12月18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、予約制とさせていただきます





薬剤師がオススメする旬の食べ物

さんあい薬局・薬剤師/入江 和也

日赤前薬局・薬剤師/松岡 春香

大根

大根の根にはジアスターゼと呼ばれる酵素等が含まれ、葉にはβ-カロテン(ビタミンAの元)、ビタミンC、カルシウム、カリウム等の様々な栄養素が含まれています。捨てる部位なし!

ジアスターゼとは…

食べ物の消化を助ける酵素である為、食欲が減退し食事があまり摂れない方や消化不良の胸やけ、胃もたれで悩んでいる方等にお勧めです。

みかん(温州みかん)

低カロリー(Mサイズ:約50kcal)なのに、ビタミンや食物繊維等が豊富です。みかんを3個程度食べれば1日に必要な量のビタミンCを摂取できますが、糖分の摂りすぎには注意してくださいね。

ビタミンCとは…

- ・免疫機能をアップする効果があり、コロナ・風邪
- ・インフルエンザなどの予防に繋がります。
- ・抗酸化作用が老化の防止・動脈硬化の予防等に繋がります。

牡蠣

グリコーゲンやビタミン、亜鉛などのミネラルを多く含み、栄養価が高いことから「海のミルク」とも呼ばれ、サプリメントに使われることもあります。生牡蠣やカキフライで食べるときにレモンを絞ることが多いですが、それは美味しく食べるためだけでなく、牡蠣の栄養を体内に吸収しやすくする手助けにもなっています。

グリコーゲンとは…

筋肉や肝臓に貯蔵され、必要に応じて即効性のエネルギーであるブドウ糖になり、脳や筋肉などの活動エネルギーになります。この成分を大量に貯蔵しておくことで疲労回復しやすくスタミナ持続に繋がります。

亜鉛とは…

細胞を作り成長を促す働きがあり、美しい髪や肌、爪を保つためにも欠かせない栄養素です。

また、舌の表面にある味を感じる細胞を作る働きがあり、味覚異常の治療薬にもなっています。

食べる機会がない方は気軽にサプリメントで効率よく補う方法もおすすめです!

オイスタープラス「瀬戸内のめぐみ」

現代人に不足しがちな栄養素補給に

オイスタープラス **Oyster** PLUS 牡蠣肉エキス 瀬戸内レモン
瀬戸内のめぐみ



300粒
22,680円



90粒
6,998円



6粒7袋
3,780円



6粒
540円

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 (10:00～19:00)
- 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ージ



内科・外科・消化器内科・血液内科

睡眠の悩みを抱えていませんか？

スマートフォンやコンピュータの長時間使用は寝つきの悪さや眠りの浅さに繋がります。頻尿で起きてしまう場合、睡眠前の水分の摂りすぎや加齢の影響もありますが、過活動膀胱や男性の前立腺肥大などの疾患が原因のこともありますので気になる時は医師や薬剤師にご相談ください。

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



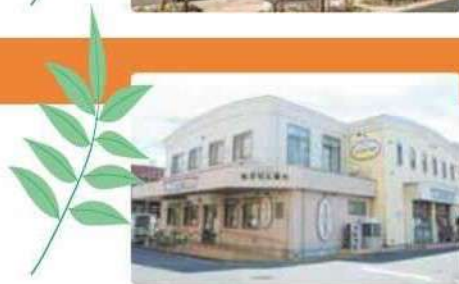
NEO Aesthetic Salon

- 月曜~金曜 (9:00~18:00)
- 営業日/平日・第1・第3土曜日 (祝日は不定休)
- ☎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

9月30日をもって新店舗に移転します。
詳しくは3ページをご覧ください。

- 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



これから朝夕冷えてまいりますので、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。

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

4度目の 脳梗塞からの生還！ 会長の生還実録

左腕に違和感を覚えた私は「BEFAST」のAを思い出した。Arm（腕）の麻痺だ。朝まで様子を見てから病院に行くことも考えたが、「BEFAST」の中のTが浮かんでくる。Time（迅速に119番）だ。

その前に、本当に救急車を呼ぶべきなのかと不安になり「#7119」へ電話を掛けた。深夜ということもあり問い合わせも多いのだろう。やっとのことで繋がり電話の指示も受け、深谷赤十字病院へ直接電話をした。そこで直接また症状の説明をし、即時受け入れとなった。発症後4時間半以内であれば医師の判断で急性期血栓溶解療法（t-PA静注療法）の使用が可能になる。幸運にも今回はその療法が使えた。4度目の脳梗塞にして初めての体験であった。

治療と並行して行われたMRIやCT検査では、右脳にはっきりと脳梗塞の箇所が確認でき、長期入院も覚悟した。しかしながら実際は火曜日に救急外来から集中治療室での処置後、翌日には一般病棟に移り翌月曜日には退院という私の脳梗塞入院史上、最短記録であった。t-PAの効果が凄まじいものであり、その治療法を確立させた医療の進歩にただただ感謝するばかりであった。

退院前にリハビリのPT（理学療法士）さん、OT（作業療法士）さん、ST（言語聴覚士）さんにリハビリの目標を尋ねられた。「バイクに乗れること」「DIYができること」を目標として設定した。主治医から退院後20日間は自宅にて安静にするよう指導され、8月22日までは安静に過ごした。



「脳卒中」には脳の血管が詰まる「脳梗塞」。脳の血管が破れる「脳出血」「くも膜下出血」がある。本来であれば深谷市の夏祭りが開催されている7月27日。深夜2時にトイレに行こうと目を覚ました私が最初に気が付いたのは「左腕の違和感」だった。

まさか4度目の脳梗塞かと考え、私はすぐに「BEFAST」を思い出した。そんな私には世に憐れたいのか、世の憎まれっ子なのか、そうぼんやりとした頭で考えながらも、今回の脳梗塞で生還した記録をもとに、皆様に「BEFAST」というカラダのサインについて話したい。

BEFAST

<p>Balance 体のふらつき</p> <p>突然、体のバランスを失い体がふらつく。</p>	<p>Eye 目の見え方の異常</p> <p>片側の目、あるいは両側の目の視野が欠けたりする。</p>
<p>Face 顔の麻痺</p> <p>顔の片側がゆがむ。「イー」と言いながら笑顔を作り左右の口角が同じように上がっているか確認すると良い。左右の動きに差がある場合は麻痺が疑われる。</p>	<p>Arm 腕の麻痺</p> <p>目を閉じ、手のひらを上に向けた状態で、両腕を前に伸ばして静止する。自然に拳が内側に向き、腕が徐々に下がってくる場合は麻痺が疑われる。</p>
<p>Speech 言葉の障害</p> <p>ろれつが回らなくなったり思った言葉が出てこなくなる。</p>	<p>Time すぐに119番へ電話</p> <p>上記のような症状が突然現れたら、すぐに119番通報をして救急車を呼ぶ。</p>

翌23日。左腕の麻痺を感じられなくなったのでバイクに跨ってみた。左手でクラッチも握れる。古いバイクではあるが1450ccの車重320kg。自宅のピアノよりも重い。バイクを運転する私の心は羽が生えたかのように軽かった。

そして本日8月23日は後期高齢者として初めての誕生日。毎年祝って下さる3人の女性から花束を戴いた。そのうち一名の方は所用で当日お顔を合わせることは叶わなかったが、世間が落ち着きを取り戻したところにまたお話ができればと思う。

紙面の関係上、省略されている部分もあります。薬局のスタッフに「会長とお話を」とお声がけください。

今回の記事についても他の事でもお客様皆様とお顔を合わせて話せたらと思います。

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



チャンネル登録お願いします