

# Taikeido.2023 大慶堂通信

2023年3月・4月 / Vol.023

## TAIKEIDO NEOに 冷凍自動販売機 が設置されました!

販売メニューはNEOGardenCafeで大人気の薬膳ハンバーグ、薬膳スープ、薬膳プリン、薬膳ミールキットの4商品です。店内でも販売いたしておりますが、お店が閉まっている時間やご自宅でもカフェメニューがお楽しみ頂けるようになりました。是非ご利用ください。こちらの商品はNEOGardenCafeのネットショップからも購入する事が出来ます。



NEO Garden Café  
ネットショップ  
<https://taikedoneo.base.shop/>

『NEOGardenCafe』では大慶堂に関わるすべての皆様が健康で笑顔になりますようにという想いでカラダに優しく美味しい薬膳メニューをひとつ一つ丁寧に手作りで仕上げ、ご提供しております。

一人でも多くの方が健やかで幸せな毎日を送っていただく事を願っております。



薬膳ハンバーグ (オニオンソース付き)  
西洋ネギ: 深谷リーキ使用



薬膳スープ  
西洋ネギ: 深谷リーキ使用



薬膳プリン / なつめカラメルソース



薬膳ミールキット  
薬膳ハンバーグ (オニオンソース付き)  
薬膳スープ / 玄米ごはん



**TAIKEIDO**  
SINCE 1913

### LINE UP

- 3月4月の養生 ...2P
- エステキャンペーン・地域連携薬局 ...4P
- 大慶堂グループ店舗情報 ...6P.7P
- 中医学を学ぶための講座 ...3P
- Q&Aのコーナー ...5P
- Taikeido Diary・大慶堂SNS紹介 ...8P

# 季節の変わり目に出やすい 2つの症状

3月4月の養生

だんだん気温が上がり、冬から春へと移る季節の変わり目。この時期は1日の気温差がとても大きく体にとって大きな負担になります。

この時期にとっても多くなるお悩みが「**花粉症**」と「**うつ症状**」です。気温の変化に体がついていかなくなるのが原因となります。



大慶堂漢方薬局薬剤師  
後藤 良次

## 花粉症

この時期に風邪を引いた後すっきり治らず風邪をこじらせてそのまま花粉症になってしまう方がいらっしゃいます。風邪を引いたときはゾクゾク寒気がしてくしゃみが出ますが、こじれると寒気がなくてもくしゃみが出てしまいます。この状態が風邪をこじらせて花粉症に移行する特徴です。風邪はこじれる前にきちんと治すことがとても大切です。花粉症は杉やヒノキの花粉に体の免疫が過剰に反応するアレルギーが原因です。



東洋医学で花粉症は「**①花粉**」「**②生活習慣の乱れ**」「**③偏った食生活**」の3つが重なって発症すると考えます。生活習慣で問題になるのが睡眠不足、運動不足、ストレス、食生活で問題になるのが水分の摂りすぎ、冷たい物、甘い物です。生活習慣と食生活を見直して体質が改善すれば花粉症のきっかけとなる杉やヒノキの花粉が飛んでも花粉症にならない体になります。

## うつ症状

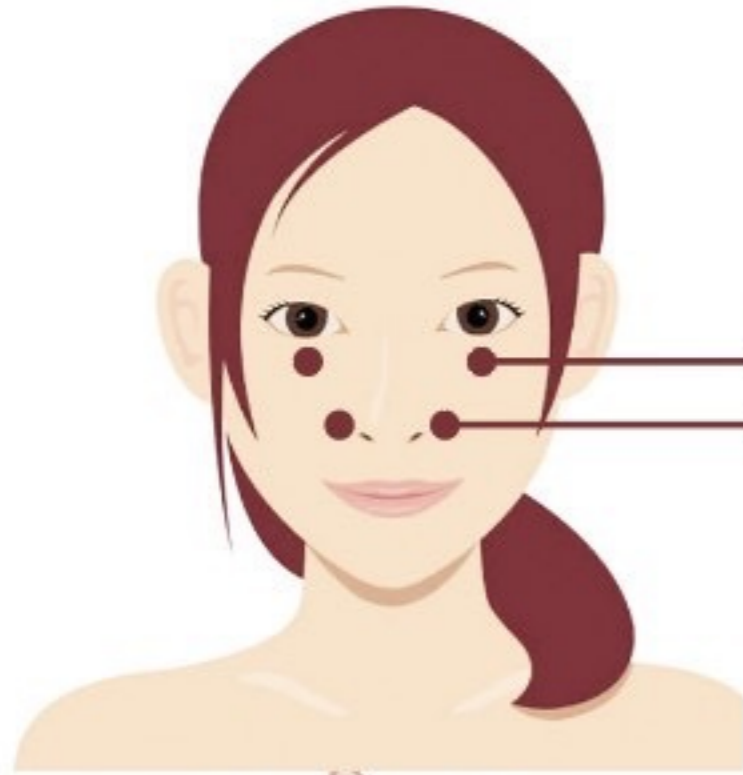
もう一つのお悩みのうつ症状は自律神経が疲れてしまうのが原因です。人間の体は寒い時は毛穴を閉じ、皮膚表面の血流を減らして内臓の熱を守ろうとします。暖かくなると、体がオーバーヒートしないように毛穴を開き、皮膚表面の血流を増やして一生懸命体の熱がこもらないように熱を放出します。この切り替えを一生懸命やってくれているのが**自律神経**です。季節の変わり目の時期は1日の気温差がとても大きいので1日の中で何度も切り替えが必要になり、自律神経が疲れてしまいます。自律神経が疲れて活動するための交感神経、休むための副交感神経の切り替えができなくなると、活動するときには元気が出ない、休みたい時にしっかり休めない状態になってしまいます。体は疲れてしまい、これ以上負担をかけないようにストレスを避けようと神経が過敏になり、イライラや憂鬱感が強くなります。進学や転職、就職、引っ越しなど環境が変わるイベントがあると更に負担がかかりダメージを受けます。これが春のうつ症状です。うつ症状の予防や改善に大切なのは生活習慣と食生活です。

この時期に生活習慣や食生活を見直し、プチ断食などで体をデトックスすることなどは、1年を通して元気に過ごすのにもとてもおすすめです。

1年を健康に過ごすチャンスとなる季節にもなります。

# 花粉症に使われるツボ

花粉症に使われるツボはたくさんありますが、今回は代表的なツボを3つご紹介いたします。



## ① 承泣 (しょうきゅう)

効果 / 目のかゆみ、涙目  
 場所 / 場所: 目の真下にある骨の際  
 押し方 / 骨の際を引っ掛けるように押します

## ② 迎香 (げいこう)

効果 / 鼻づまりやおい匂いが分からない  
 場所 / 小鼻が出っ張った所にあるくぼみ  
 押し方 / 鼻の中心に向かって押します

## ③ 合谷 (ごうこく)

効果 / アレルギー体質の根元である大腸や肺の機能向上・体質改善  
 場所 / 親指と人差し指の付け根の所で人差し指よりです  
 押し方 / 反対の手の親指を使って人差し指側に向かって押します

3月  
 鼻炎  
 花粉症

大慶堂漢方薬局では中医学を学ぶための講座を開催しています

4月  
 咳

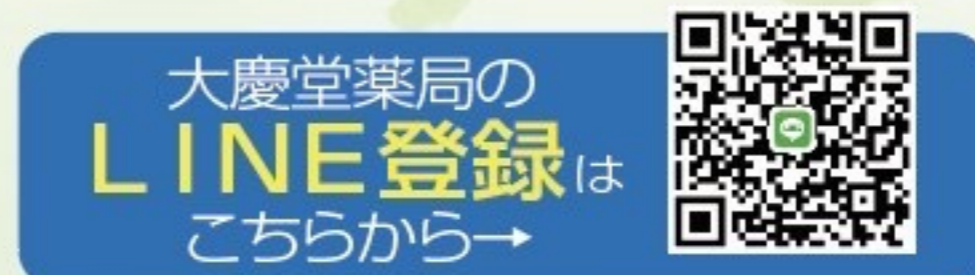
予定表	初級講座 毎月第1土曜日/11時~12時	疾患別講座 毎月第2土曜日/11時~12時
1回	漢方の歴史と西洋医学の違い	カゼ
2回	体の状態を把握する ① 陰陽	鼻炎・花粉症
3回	体の状態を把握する ② 寒熱・虚実	咳
4回	体の状態を把握する ③ 気血水	生理痛
5回	正気の不足による病	めまい
6回	邪気の充満による病 ①	胃のトラブル
7回	邪気の充満による病 ②	下痢・便秘
8回	病気の原因 ① 六淫	睡眠障害
9回	病気の原因 ② 七情・飲食不摂など	更年期障害
10回	まとめ・復習	小児疾患

講師 / 大慶堂漢方薬局薬剤師 後藤 良次

講座は初級、中級、疾患別の3種類のコースがあります。疾患別講座は単体での受講も可能となっています。

3月は『鼻炎・花粉症』、4月は『咳』となっていますのでご受講希望の方は直接お電話、もしくは「大慶堂漢方薬局」のLINEからお申込み下さい。

LINEでのお申し込みはお友達登録後、お名前とご希望の講座名を入力して送信してください。



LINE

お問合せ  
 大慶堂漢方薬局 ☎048-574-9331

# NEO Aesthetic Salon

3月4月キャンペーン

フェイシャル (60分) + ドライヘッドスパ (60分)

¥11,000 → ¥9,500 (税込)

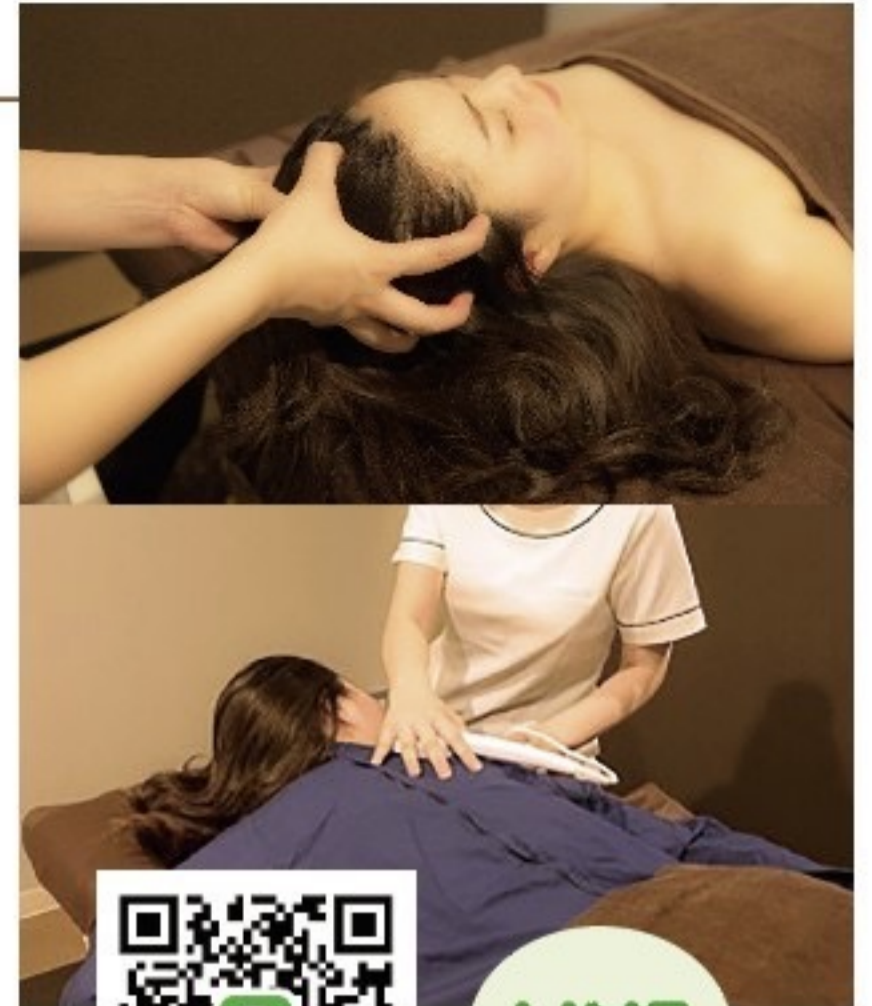
ドライヘッドスパ (60分) + ヒートケア (20分)

¥7,700 → ¥6,000 (税込)

卒業、入学シーズンがやってきました。人に会う機会が増えるので、フェイシャルでお顔を整えませんか? 「ドライヘッドスパ」で疲れも一緒に癒やして下さい。「ヒートケア」は温熱器 (家庭用医療機器) を使って全身に「注熱」していきます。慢性的なコリや冷えなどのお悩みにおすすめです。

ご予約はこちらから

☎070-4468-1899



LINE

## 大慶堂は「地域連携薬局」に認定されています



地域連携薬局の  
メリット

- ①多くの医療提供施設との情報連携による服薬情報の一元的・継続的な把握とそれに基づく薬学的管理・指導により、副作用等の継続的な確認を受けられ、また、多剤・重複投薬や相互作用が防止されます。
- ②24時間対応、在宅医療対応が受けられます。

さんあい薬局 / 第12回 健康セミナー

参加費無料 (要予約)

- 日時/4月26日 (水) 14:00~15:00
- 場所/さんあい薬局
- お問い合わせ先/048-575-2888
- 内容/マイナンバーカードを薬局に持参するメリット



日赤前薬局 / 第13回 健康セミナー

参加費無料 (予約不要)

- 日時/4月22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/生体信号測定器「ECBO (エクボ)」を使用しての測定会  
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!



明日をつくる  
今日の食卓

- 日時/4月22日 (土)
- 場所/日赤前薬局  
午前の部/10:00~10:30/定員10名様  
午後の部/15:00~15:30/定員10名様
- お問い合わせ先/048-575-3500

- 内容/メタボ/肥満対策・おいしくカロリー (糖質) コントロール  
参加された方には大塚食品の「マイサイズ」をプレゼント!!



参加費無料  
(予約不要)



# Question & Answer

お薬

よくある疑問に  
お答えします!



目薬についての質問にお答えしていきます。

日赤前薬局  
薬剤師/松岡 春香



Q 1回は何滴を点眼すればいいですか?



A 1回1滴で十分です。

目薬が溜まる結膜嚢は約0.02~0.03mlの容量とされています。それに対して目薬1滴は約0.04~0.05mlになります。ですので、1回1滴で十分な量といえます。点眼剤が5mlでしたら、約100滴分に相当します。

Q 目薬をさした後、口の中が苦くなるのはなぜですか?

A 目薬が涙点を通して喉へ流れている可能性があります。点眼後まぶたを閉じ3~5分目頭を圧迫してみましょう。

目薬をさすと薬液は目の表面やまぶたを濡らしながら目頭に集まり、涙点から鼻、その後喉へ流れていきます。

そのため、目薬で口の中や喉が苦くなることがあります。点眼後まばたきするとポンプのように作用してしまい点眼後1~2分後には大部分が目から消失します。ですので目と点眼液の接触時間を長くして効果を発揮させやすくするため、また鼻への流出を止め全身への移行を予防するためにも、点眼後まぶたを閉じ3~5分目頭を圧迫しましょう。

Q 目薬や眼軟膏はどれくらいもちますか?

A 保管状態で変わってきます。

開封前であれば指示されている通りに保管しておけば容器に記載されている使用期限まではもちます。普段から涼しく直射日光が避けられる場所に保管し、そのほか遮光保存であれば遮光作用のある目薬の袋に入れて保管し、冷所保存であれば冷蔵庫に入れて保管してください。冷蔵庫の奥底に入れてしまうと凍結してしまうこともあるため、おすすめは見つけやすくもある卵を保管しておくポケットです。

また開封後は長くても1か月以内の使用に控えておきましょう。1か月以内でも懸濁型の目薬以外で薬液の中に浮遊物や濁りが認められたら利用するのはやめましょう。



# 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



←MAP



## 大慶堂漢方薬局

- 月曜～土曜 (10:00～18:30)
- 定休日/日曜・祝日
- ☎048-574-9331
- 埼玉県深谷市上柴町西1-17-10



←MAP



## さんさん薬局

- 月曜～水曜・金曜 (9:00～18:00)
- 木曜 (9:00～17:00)
- 土曜 (9:00～12:00) ●定休日/日曜・祝日
- ☎048-577-6791
- 埼玉県深谷市西島町2-1-13



←MAP



## 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



←MAP



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

春は花粉症に悩む方も多いですね。マスクや眼鏡で花粉の付着をブロックする以外にも、外出先から帰宅時には玄関先で帽子や上着を脱いで室内に持ち込まないなど、手洗い・洗顔・うがいも重要です。洗濯物は部屋干しして、こまめに掃除をしましょう。換気をするなら朝晩の風の吹かない時間帯にしましょう。



# 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



←MAP



## NEO Aesthetic Salon

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



←MAP



## 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



←MAP



## 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



←MAP



## 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



←MAP



## 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

日ごとに暖かさを感じられ、穏やかな日ざしに  
いつしか春の訪れを感じる季節となりましたね。  
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。

母は両親を早く亡くした為、親戚に預けられた。私の母は東京に預けられた時代小石川の高校を卒業後、日本銀行に就職し合唱団に所属したという。その指導者は「叱られて」「浜千鳥」を作曲した弘田龍太郎さんがされたそうです。

私の幼少期、母はよく歌を歌ってくれた。カゴメカゴメではなぜ縁起の良い鶴と亀が滑ったのか、又後ろの正面は誰なのか、母は他界してしまったのでネットで検索してみたが辛い悲しい内容だった。

童謡七つの子は、かわいい七つの子とありますが、鳥に詳しい方がカラスは一度に七羽生まないといいますが。では七歳の子だと鳥年齢7歳は高齢だとの事で、昔の童謡の理解を深めるには、なかなか難しい。

その母が日銀時代、同期の行員に池田勇人氏がいたそう。



池田氏は所得倍増を政策に掲げ内閣総理大臣になったのだから大した方だ。

その後は父と結婚したが、弟がまだ学生の時に早くに亡くなったので、女で一つで、大慶堂を切り盛りしてくれた。

そして、私も必死に働いてきた。

そんな母が大切にしていた言葉は、

『**実るほど首(こうべ)を垂れる稲穂かな**』

私もこの言葉を大切にしていきたい。

**大慶堂**  
SNS紹介

スタッフが毎日更新しています!

お薬情報や、イベント情報、スタッフ写真など店舗ごとに色々な情報を発信しています。Facebook・Twitter や店舗ごとに更新している Instagram!そして YouTube 『**まりなおチャンネル**』皆様に大慶堂と賑やかで個性豊かなスタッフを知って頂くきっかけになれば嬉しいです!

大慶堂を身近に感じて頂ければと思います。是非チェックしてみてください!

NEU Garden Café

大慶堂奥万薬局

NEO Aesthetic Salon

オンラインショップ

さんあい薬局

日赤前薬局

オンラインショップ

ホームページ

Facebook

Twitter

YouTube

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

チャンネル登録お願いします