

# げんき通信

C O L U M N

げんきコラム

おくすりノートの効きめ



「おくすりノート」はお薬を安全に確実に使うための力強い味方です。処方せんの薬だけでなく、普段よく使っている市販薬や健康食品・サプリメントなども記録しておくことで重なりやのみ合わせのチェックができます。アレルギーや副作用歴などの大切な情報も記載しておきましょう。ご希望の方には店頭でお渡しいたします。お気軽にお申しつけください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

「冷え性」と言えば冬の話題のようですが、花冷えの頃や梅雨時、また、エアコンで冷える夏場にも多くの人を悩ませています。腰や手足が冷たくなる「冷え性」は女性の半数以上にあると言われていますが、現在では男性にもけっこう見られます。冷えた手足がなかなか温まらず寝つけない、熟睡できないという経験をお持ちの方は多いでしょう。他にも、肩こり、頭痛など、付随する症状はたくさんあって、多くの悩みにつながります。

## 冷え性の原因

体の「冷え」について考えるために、まずは体の「熱」について考えましょう。体内で最も多くの熱を産生しているのは筋肉です。その中でも特に骨格筋では、全体の6割近くが作られており、運動している時は9割以上に達すると言われていています。体温は大脳の視床下部という場所で調節されています。体が急に冷えると、そこからホルモンが出されて筋肉の緊張が高まり、急激に熱が産生されます。寒いと体がガタガタ震えるのがこの状態です。もっと緩やかな冷えに対する

## 冷え性の対策

冷え性を改善するためには、どうすればよいのでしょうか。まずは、熱を産生している筋肉をしっかりつけることがポイントです。男性より女性に冷え性が多いのは、筋肉量が

冷え性を改善するためには、どうすればよいのでしょうか。まずは、熱を産生している筋肉をしっかりつけることがポイントです。男性より女性に冷え性が多いのは、筋肉量が

# 冷え性のおはなし



体が冷える時には手足と共に首元も暖かくすると効果的です。



(医大通り店・薬剤師/まつした)

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 中の小路店 ☎24-2882
- 木原店 ☎24-2233
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777