



No. 92

一陽来復

中国最古の古典「易経」に書かれている言葉です。意味は「冬が終り、春が来る」と。悪いことがやまることが続いても、耐えれば良いことが必ず訪れる。止まない雨は無い。明けない夜は無い。病気も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっていて適切な着庄をすればいいので回復する方向に向かってくることが出来るのです。「一陽来復」は私のとても好きな大切にしてほしい言葉です。



No rain, No Rainbow

雨が降らなければ虹は出ない。つらいことの後にはきっと良いことがある。という117のイのこゝろ「一陽来復」といってまね!

ほなみ薬局 熱中症対策

症状

軽症 ↓ 応急処置

- 意識がなくなる・めまい・吐きけ・汗が止まらぬ
- ぼんやり・大量の発汗
- 筋肉痛やこむら返り

中等症 ↓ 病院へ

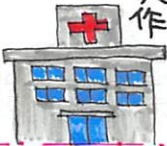
- 意識がよかしくない・頭痛
- 嘔吐・倦怠感

重症 ↓ 入院

- 意識がない・けいれん発作
- 肝臓や腎臓の障害
- 血液凝固異常



熱中症はすぐに医療機関を受診して適切な場合がめります。



予防

食事

夏は水分のとりすぎ、冷たい食べ物で胃腸が冷え、機能が落ちていきます。

胃腸機能の低下は夏バテの原因となり、熱中症も起きやすくなります。冷たいものを飲めばなりません。

その時は水分代謝を助け胃腸を温める漢方薬を服用するのもおすすめです。

睡眠

夏は寝苦しく、睡眠の質が低下する方が急増しています。睡眠の質が低下すると体温調節機能も低下し、熱中症にもなりやすくなります。

そんな時は睡眠時間だけでなく「質」を良くするサプリメントなどもおすすめです。

運動

筋肉は体の中で最も水分をため込むことが出来る組織です。運動不足、筋肉不足の方は熱中症になりやすくなります。

筋肉は少しずつくまなく鍛えてあげてください。運動で汗をかいていくと、暑熱に体が慣れていくので大丈夫です。

処置

軽症・中等症で意識がある場合は

- 涼しい場所へ移動する
- 衣服を脱がして体を冷やす
- 塩分や水分を補給する



※すぐに回復しない場合は医療機関を受診しましょう。

熱中症を疑う症状があり意識がないまたは呼びかけに返事があかない場合はすぐに救急車を呼ぶましょう。

熱中症にならないためには普段からの体力づくり、体調管理が重要です。

血流を良くし、内臓機能を高めることで熱中症だけでなく、夏バテや様々な病気を予防出来る体づくりが出来ます。

体質や生活に合わせた健康アドバイスを漢方薬などの提案も致します。

お気軽に御相談下さい。

薬剤師 三上 一郎

1970年開局

株式会社 ほなみ薬局

元金スタンプ・アークス RARA カード・PayPay・各種クレジットカード取扱店

- ◆キョーロオピンシリーズ
- ◆お子様から大人まで、元気で健康な生活をサポートします。
- ◆お薬の相談
- ◆お薬の処方
- ◆お薬の調剤
- ◆お薬の包装
- ◆お薬の相談
- ◆お薬の処方
- ◆お薬の調剤
- ◆お薬の包装

健康相談からのおつきあい

ほなみ薬局本店
・処方せん受付

〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel: 0176-23-4546
Fax: 0176-24-0434
8:30~19:00 定休日: 日曜・祝日



ほなみメディカル
・ユニバース十和田東店

〒034-0012
青森県十和田市東一番町4-14
Tel: 0176-25-4343
Fax: 0176-25-4343
9:00~20:00 年中無休

この町と外町の割合は約1:1です。
 町中町内もこの町敷地内には、

医療機関

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町

平瀬中野の町