



るびす通信 5月号



福神デイサービスセンター

皆さんはアサリは好きですか？私は、海生まれ、海育ちなのですが、あまり好きではありません。そんな私も貝取りは子供の頃から大好きでした。4月末から5月は潮干狩りの絶好のシーズンです。今年はアサリが少なく、南知多では潮干狩りができる所が少ないようです。

さて、5月は1年で最も日差しが強い季節です。潮干狩りに行かれる方はもちろん、小旅行やバーベキューなど屋外で過ごすことの多い梅雨までのこの時期、日焼け対策は万全にしましょう。襟なしの服を着る機会も多くなるので、首の後ろ側の日焼け対策もお忘れなく。

担当：青木



ツジ薬局 ドラッグ部門

清須店・本郷店のおすすめ商品

●水素バス 1,620円(税込)

ご自宅で簡単に水素浴！、水素ガス純水度99%！！
活性酸素を除去する、今美容と健康に話題 注目の水素の力！
お試しください！！



●ハイホーム 1,058円(税込)

(手が荒れない魔法のクレンザー！ 各店長のおすすめ商品！！)



●ミラクルグリップ フィットネス 3,240円(税込)

(握れば脳が若返る！ ポケ防止に！！)

担当 原



ツジ薬局 調剤部門

『5月病について』

5月はゴールデンウィークなどがあり、レジャーに旅行にととても楽しい季節ですが、一方で自律神経系の疾患が増える時期でもあります。5月病の症状としては、疲れやすい・朝起きられない・食欲がわかない・めまいがする・頭痛・イライラするなど様々です。5月病は中医学では、肝気うっ結（肝の支配下でスムーズに流れるべき「気・血・水」が滞ること）が原因と考えられています。5月病に使用される漢方薬は

- ①加味逍遥散…滞った気を巡らせ、不足した血を補う。イライラタイプの方に。
- ②開気丸…気の滞りがある消化器症状の方に。
- ③天王補心丹…ストレスによる心と腎のバランスの乱れ、動悸、不安、のどの渇き、などの改善に。
- ④帰脾湯…気血を補い精神を安定。不眠の方に。

薬剤師：塚崎



ツジ薬局 賃貸住宅

担当：伊藤(智)

「菖蒲(ショウブ)の効能」

端午の節句は、「菖蒲の節句」とも呼ばれています。菖蒲の長い葉には強い香りがあり、また葉の形が刀に似ていることから、古来より菖蒲は邪気を祓うとされてきました。菖蒲湯に使うのはサトイモ科の「ショウブ」で、アヤメやハナショウブとは別の種類の植物です。この菖蒲は、多くの精油成分を含んでいます。精油成分とは、植物に含まれる芳香成分で、主に皮膚を刺激して血行を促進させる作用があります。他に鎮痛作用もあり、腰痛や神経痛などもやわらげると言われています。ちなみに漢方では、菖蒲は健胃薬や打ち身の治療薬に用いられています。香りは天然のアロマセラピーの効果も期待できますので、是非お試しください！

