

- ★ 毎月保険証の確認をさせて頂いております。ご協力お願いいたします。
- ★ お薬手帳をお持ちの方は処方箋と一緒にご持参ください。



全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団

二葉薬局グループ

二葉だより

No. 50

2018.2月号

ヒートショックに ゴ用心!!



寒い冬に増加する
「ヒートショック」
気をつけたいのは
温度差です



ヒートショックとは、温度差による肉体的ショック症状のことです。ヒートショックが
起こりやすいのは体の弱い高齢者で、寒い冬場の発生率が高くなります。
暖房の交わった暖かい部屋から、冷たく冷え切った浴室での熱いシャワー、この入浴が
心臓に大きな負担をかけてしまいます。温度変化が急激すぎると血圧が一気に上下
して、心臓や全身の血管に異変が起きます。ヒートショックによる 心筋梗塞・
脳梗塞・脳卒中・不整脈のリスクは高く、大変な危険が伴います。

ヒートショックの原因

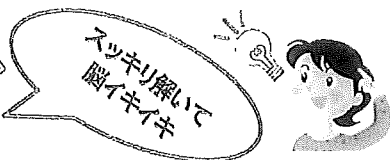
寒い脱衣所で服を脱いで裸になり、
冷え切った浴室に入ると血管がびくり
して縮み、血圧が急激に上がります。
その状態で熱いお湯に浸れば、さらに
血圧が急上昇。しかし体が温まることで
血管は広がりますが、今度は逆に血圧
が下がってしまいます。このような血圧
の乱高下が心臓に大きな負担をかけた
ヒートショックを招きます。

お風呂でのヒートショック防止策

- * 高齢者には一番風呂を兼ねない
- * 脱衣所を暖房で温める
- * 湯船のふたを開けておく
- * シャワーでお湯をほる
- * 湯温41℃以下
- * 夕食前に入浴する



脳活! クロスワード



《入門編》

1	2	
3		

==タテのカギ==

【タテ2】樹木の苗。移植するために育てた若木。

==ヨコのカギ==

【ヨコ1】乳幼児が眠らないでなくこと。

【ヨコ3】円筒形・球形の物を切り口が輪の形になるように切ること。

〈解き方〉

ヒントを元に、タテヨコに交差したマスに言葉を当てはめてすべての白マスを埋めるパズルです。

《初級編》

1	2			3
			4	
5		6		
7				8
		9		

==タテのカギ==

【タテ2】食卓で、はし先をのせておく小さな器具。はし台。はしまくら。

【タテ3】ある一定の期間。また、あることを行う時。

【タテ4】野山に生える落葉樹。実がいがいがのとげで包まれている。

【タテ5】結婚相手を求めている男女が紹介者の仲介によって面会すること。

【タテ6】追い払うこと。

【タテ8】はきはきしないこと、動作がのろいこと。または、そのような人。

==ヨコのカギ==

【ヨコ1】田んぼと畑。

【ヨコ4】植物の花や葉を支える部分。

【ヨコ5】見送ること。

【ヨコ7】何の目的にも使われていない土地。

【ヨコ9】問題を出してそれに答えさせる遊び。またはその問題。



※答えは、3月に各店舗にて掲示いたします。



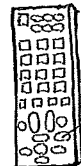
2月・3月 日曜・祝日 在宅当番医

2月	3月
4	4
11	11
12	18
18	21
25	25



当番医は変更になる場合がございます。

受診される前にご確認下さい。



リモコンの@dボタンを使ってテレビのデータ放送でもご覧になれます。

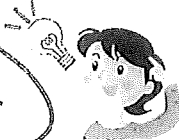


全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団

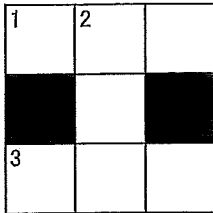
二葉薬局グループ

H.P <http://futaba-gr.co.jp/>

(有)二葉薬局	0984(22)8244	二葉薬局 野尻	0984(44)2828	二葉薬局 京町	0984(25)5500
二葉薬局 細野	0984(21)0770	二葉薬局 堤	0984(25)0373	二葉薬局 高原	0984(25)6011
二葉薬局 加久藤	0984(25)4407	二葉薬局 本郷	0985(89)2226	二葉薬局 小林南店	0984(24)5511
二葉薬局 松橋	0985(75)0633	二葉薬局 小林中央店	0984(27)3620		



《入門編》



==タテのカギ==

【タテ2】樹木の苗。移植するために育てた若木。

==ヨコのカギ==

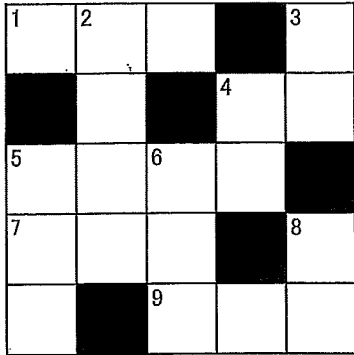
【ヨコ1】乳幼児が眠らないでなくこと。

【ヨコ3】円筒形・球形の物を切り口が輪の形になるように切ること。

《解き方》

ヒントを元に、タテヨコに交差したマスに言葉を当てはめてすべての白マスを埋めるパズルです。

《初級編》



==タテのカギ==

【タテ2】食卓で、はし先をのせておく小さな器具。はし台。はしまくら。

【タテ3】ある一定の期間。また、あることを行う時。

【タテ4】野山に生える落葉樹。実がいがいがのとげで包まれている。

【タテ5】結婚相手を求めている男女が紹介者の仲介によって面会すること。

【タテ6】追い払うこと。

【タテ8】はきはきしないこと、動作がのろいこと。または、そのような人。

==ヨコのカギ==

【ヨコ1】田んぼと畑。

【ヨコ4】植物の花や葉を支える部分。

【ヨコ5】見送ること。

【ヨコ7】何の目的にも使われていない土地。

【ヨコ9】問題を出してそれに答えさせる遊び。またはその問題。



※答えは、3月に各店舗にて掲示いたします。

ツボ押しで体を健康的にしよう

「ツボ」とは神経がつながっている節目やつなぎ目の箇所をいいます。ツボがあるのは「経路」と呼ばれる「気」の通る道の上。「ツボ療法」とは、ツボを刺激することにより経路の流れを良くし、人間が本来持っている自然治癒力を高めることで不快な症状を和らげることが出来ます。

【様々な症状に交かくツボ】百会

- 百会(ひゃくかい)は、頭のてっぺんにあるツボで両手の中指を重ねてツボにあて強めに押します。

★頭痛・肩こり・鼻づまりに交か果あります



【肩こりに交かくツボ】

- 天柱(てんちゆう)は後頭部の髪の生え際で、首の後ろの太い筋肉の外側。蒸しタオルなどをあてて温めると血のめぐりが更に良くなります。

【冷え症に交かくツボ】

- 太谿谷(たいがい)は、足の内側のくるぶしの一番高い所から2cmほど下のところ。3~5秒押さえては緩める指圧を3~5分続けると血や気の流れを良くしてくれます。



- 肩井(けんせい)は首のつけ根と肩先までの真ん中にあり、背中側にあります。ぐらりと押したり、もみほぐすと、肩こりが楽になります。



全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団

二葉薬局グループ

H.P <http://futaba-gr.co.jp/>

(有)二葉薬局	0984(22)8244	二葉薬局 野尻	0984(44)2828	二葉薬局 京町	0984(25)5500
二葉薬局 細野	0984(21)0770	二葉薬局 堤	0984(25)0373	二葉薬局 高原	0984(25)6011
二葉薬局 加久藤	0984(25)4407	二葉薬局 本郷	0985(89)2226	二葉薬局 小林南店	0984(24)5511
二葉薬局 松橋	0985(75)0633	二葉薬局 小林中央店	0984(27)3620		