

皆さまのお声は励みになります! 是非とも投稿をお願いします!

思い出

好きな味のかき氷とその思い出

かき氷屋さん

最近、かき氷屋さんをよく見かけるようになりましたよね?先日行ったお店のメニューにはどれも美味しそうなラインナップで、迷いに迷ったのですが「杏仁フルーツかき氷」を選びました。杏仁豆腐がかき氷に埋まっています。フルーツもありました、杏仁シロップと練乳がとても美味しかったです。また違うかき氷屋さんは行列が出来るほど人気で冬も開店しています。以前行った時は2月のすっごい寒い日だったのですが、店内はすごく暖かく、まるで「こたつでアイスクリーム」でした。その時はティラミス氷を食べました。そして私の一番のお気に入りのかき氷は「ラムバナナ」です! 追いラム酒をかけて食べます。この夏もう一度食べに行こうと思っています。(コスモス Mさん)



左から、杏仁フルーツ、ティラミスのかき氷です。どちらも美味しくうすね♪

思い出の(?)ブルーハワイ

子供の頃よく食べたかき氷は、イチゴ味でした。逆にブルーハワイは一度しか食べたことがありません。子供心に、あのブルーは食べ物の色とは思えず、食べる気が起こらなかったのです。しかしある夏の日、イチゴ味のかき氷を頼んだのに店員が間違えてあの青いシロップをかけてしまいました。毒を口にするかのように恐る恐る掬って食べたのを覚えています。味はというと……ただの甘い氷でした。(コスモス Tさん)

みぞれミルクの思い出

好きなかき氷はみぞれミルクです。転校した時にできた友人の家に遊びに行った時に出してもらいました。それからはかき氷を食べるとその時の思い出がよみがえります。(あゆみ Kさん)

こむふぁ通信 Vol.43



みつばち薬局 上賀茂店

北区上賀茂藤ノ木町 22-1
TEL: 075-703-3281
FAX: 0120-703-287
上賀茂診療所のよこ

みつばち薬局 紫野店

北区紫野西野町 65-7
TEL: 075-417-3911
FAX: 0120-74-3910
紫野協立診療所すぐそば

花ぐるま薬局

上京区千本通寺之内下る花車町 494
TEL: 075-432-1520
FAX: 075-432-1521
上京診療所のそば

なごみ薬局

上京区仁和寺街道御前西入下横町 230-2
TEL: 075-466-6111
FAX: 075-466-6112
仁和診療所のそば

太子道診療所のよこ

中京区西ノ京小堀池町 18-7
TEL: 075-821-8080
FAX: 075-821-8005

コスモス薬局

吉祥院病院のそば

南区吉祥院御池町 22
TEL: 075-681-2977
FAX: 075-681-3043

あゆみ薬局

薬害をなくそう!

今から24年前の1999年8月24日、厚生労働省は薬害エイズ事件を反省し、薬害再発防止を決意する「誓いの碑」を庁舎正面に建てました。そして、サリドマイド・スモン・薬害エイズなどの悲惨な薬害を引き起こした反省と謝罪がなされました。しかし、今なお新たな薬害が生み出され、適切な救済がなされぬまま、被害とたたかっておられる方がたくさんいらっしゃいます。8月24日の「薬害根絶デー」は、薬害の根絶と迅速な救済を願い被害者と市民が訴えていく日です。京都コムファの各薬局でも、オンラインで集会に参加し、チラシ付きティッシュの配布や宣伝を行いました。



各種クレジットカード 交通系 ic カード WAON PayPay など 使用できます!



「つながる薬局」なら LINE で簡単に 処方せんが送れます!



【処方せん送信はこちらから!】より、お気に入りの薬局を選択し「この店舗に送信する」をタップし、処方せんの写真を送信します。



今月の こむふぁ クイズ

- Q1. 疫学調査では成人の60%以上が不眠症状を有している。
- Q2. 就寝前の喫煙とアルコールは睡眠の質を低下させる。
- Q3. 快適な睡眠の為には激しい運動が必要である。
- Q4. 入浴は就寝1~2時間前に入るのが睡眠に良い。
- Q5. 不眠は隠れた病気が原因で起こっている場合がある。

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます
たくさんのご応募ありがとうございます
ございました

前号クイズ解答

- Q.1 ○
- Q.2 ○
- Q.3 ×
- Q.4 ○
- Q.5 ×

きりとり

クイズ解答
○か×でお答えください
Q1. _____

Q2. _____

Q3. _____

Q4. _____

Q5. _____

次号こむふぁ通信春号(2024年1月頃発行予定)には、「今、学びたいこと」についての記事を掲載予定です。

お話を聞かせてください。本紙下部の応募欄を点線で切り離し、応募箱に投函してください。記事を投稿し、かつクイズに全て正解した方の中から抽選で図書カード500円分を進呈します。

たくさん応募してくださいね! 待っています(^^)

※解答応募締 2023年11月20日(月)

応募投書箱はコムファ各薬局に設置しています。

きりとり

こむふぁ通信 クイズ解答用紙・投稿用紙

こむふぁ通信をご愛読頂きありがとうございます。クイズ正解者で、記事を投稿いただいた方の中から抽選で500円分の図書カードを差し上げます。 投函薬局

お名前 _____ 電話番号 _____

ご住所 _____

睡眠について知ろう

睡眠とは
 私達は毎日ほぼ同じ時間に眠りに入り、7~8 時間ほどで自然に目覚めます。このような規則正しい睡眠のリズムは、**日中の疲労蓄積による「睡眠欲求」と体内時計に指示された「覚醒力」のバランスにより作られています。**
 睡眠にもサイクルがあり、夢を見るレム睡眠と大脳を休めるノンレム睡眠が約 90 分の周期で変動し、朝の覚醒に向けて徐々に始動準備を整えます。

不眠とは
 疫学調査によると成人の30%以上が不眠症状(入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠困難)を有しています。不眠(特に慢性不眠)は、眠気、倦怠、集中困難、精神運動機能低下、抑うつや不安など多様な精神・身体症状を伴うことが多いです。
不眠症状は様々な病気が原因で不眠症状を呈している場合があります。

睡眠に影響を与える主な病気

隠れている病気	症状や特徴など
閉塞性睡眠時無呼吸症候群	睡眠時に気道が狭くなりいびきをかく、無呼吸を繰り返し、熟眠できず、日中でも強い眠気を催す。
レストレスレッグス症候群(むずむず脚症候群ともいう)	むずつきや不快感などと表現される下肢の不快感(異常感覚)のせいで寝付けない。夕方から夜間に悪化する。虫が這う、むずむずするといった不快感、また熱い、ほてる、ピリピリする、痛い、冷えなどを訴える人もある。
周期性四肢運動障害	寝ている間に自分の意志とは関係なく脚(足首、膝関節、股関節)が周期的に動いてしまい、睡眠を妨げる。本人は足が動いていることには気が付いていない場合が多い。
中枢性過眠症(ナルコレプシー)	十分睡眠がとれているはずなのに、日中に突然の過剰な眠気がおこる、過眠症の一種「ナルコレプシー」。日本では世界一有病率が高く600人に1人。10~20代の発症が多い。
うつ病	体や心に様々な不調が現れる。憂鬱な気分、何事にも興味が持てない症状が2週間以上続く場合は特にうつの可能性が高い。

必要な睡眠時間は人によって違います。人と比べるのではなく、日中の活動に支障をきたしているかどうかを基準に考えましょう。



睡眠習慣をもっと詳しく知りたい方は、こちらから「3DSS(3次元型睡眠尺度)チェックシートによる睡眠型診断(<https://www.otsuka.co.jp/suimin/awake/>)に行くことができます。是非どうぞ!



こむふぁ通信バックナンバーブログページ

42号 特集:「過敏性腸症候群(IBS)とは」
 41号 特集:「嚥下について知ろう」
 40号 特集:「口腔ケア・お口のトレーニング」
 39号 特集:「薬と食品の飲み合わせ」
 38号 特集:「夏の食中毒にご注意」

参考
 ・NHK きょうの健康
 ・「快眠と生活習慣」『e-ヘルスネット』厚生労働省(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-004.html>)
 ・「より良い快眠のために」『京都コムファコムファリレー』(2020年9月15日)(<https://www.kyoto-compha.or.jp/diary/2020/09/20200915173101.html>)
 ・「眠れない高齢者の不眠」『新婦人しんぶん』(2023年6月17日号)
 ・「眠りのメカニズム」『e-ヘルスネット』厚生労働省(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-002.html>)

良い睡眠のために

規則正しい生活が良い睡眠を導きます。朝はまず日光を浴びて、簡単なもので良いので朝食を摂りましょう。逆に就寝前の夕食や夜食は、消化活動が睡眠を妨げるので控えましょう。運動する習慣がある人には不眠が少ないことが分かっており有効です。ただし、**激しい運動は逆に睡眠を妨げます。**負担が少なく長続きする**有酸素運動(早足の散歩や軽いランニングなど)**が良いです。効果的なのは夕方から夜(就寝の3時間くらい前)の運動だと言われています。寝る前の光による刺激は、睡眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌を低下させてしまいます。それによって、睡眠の質を低下させるので、パソコン・スマホなどはなるべく使わないように心掛けて下さい。



★カフェインなどの睡眠への影響

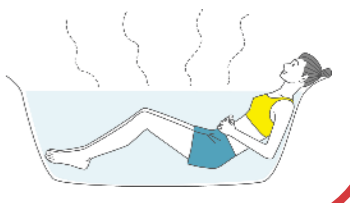
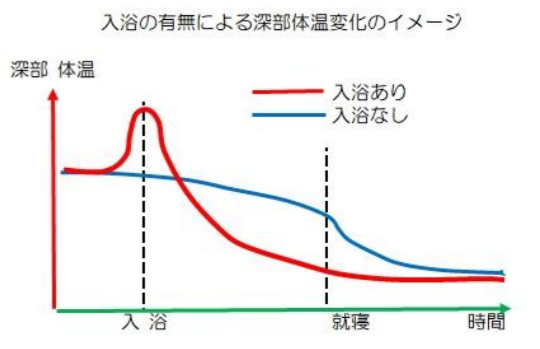
・夕方以降にカフェインを摂らない
 一般的に、**就寝の4時間前以降のカフェイン摂取は、入眠を妨げ、睡眠の質を悪化させるとされています。**ただし、カフェインの半減期(効果が半分になる時間)は2~8時間と個人差がありますので、人によってはもっと早い時間からカフェイン摂取を控えなければなりません場合もあります。

嗜好飲料	カフェイン量(100mLあたり)
玄米茶	10mg
煎茶	20mg
ほうじ茶	20mg
烏龍茶	20mg
紅茶	30mg
コーヒー	60mg

・喫煙とアルコールも×
 就寝前の喫煙も睡眠の質を悪化させます。またアルコールも、寝付きはよくなりますが、睡眠の質は低下させます。

★睡眠には体温も重要です

睡眠は深部体温(体の内部の温度)と大きな関係があると言われています。深部体温は就寝前に大きく低下し、就寝中は低く保たれています。逆にこの**深部体温の低下がないと、良い睡眠にならないとされています。**そして、深部体温は大きく上がった分だけ大きく下がるという性質があります。
入浴は、一時的に深部体温を上昇させることで、結果的に深部体温を低下させ、それによって良い睡眠を生み出してくれます。ただし、上がった体温は下がるまでに少し時間がかかるので、約1~2時間前に入浴するのが睡眠に良いとされています。



きりとり
 ご意見・ご感想・記事をお寄せください → → → →
 次号(2024年1月頃発行予定)のこむふぁ通信では「今、学びたいこと」についての記事を掲載予定です。「学びたいと思っていること」などなど何でも良いので、今、学びたいことについてお聞かせください。お待ちしております。

きりとり
 記入欄(ご意見・ご感想・「今、学びたいこと」についての記事など)

※お名前ご住所等、個人情報は景品の発送目的の範囲内において利用し、他の目的には利用いたしません。