

ひまわり薬局だより



発行者
一般社団法人ファルマネット山形
代表理事 理事長 菅井祐子
〒998-0044
山形県酒田市中町 3-7-1
☎ 0234-22-2662
2024 年新春号



明けましておめでとうございます



旧年中、当薬局に賜りました数々のご厚情、ご支援に
職員一同、心より感謝申し上げます。

ファルマネット山形は、「かかりつけ薬局」「健康サポート薬局」として微力ではありますが、
お薬を通して皆様の健康で安全な生活のお役に立てるよう、職員が自己研鑽に励んでおります。

また、地域の方々と医療機関を繋ぐのが「地域連携薬局」の仕事の一つでもありますので、お
薬についてわからない点や相談などがありましたら、どうぞ気軽に声をおかけください。

コロナ禍から完全に開放されたわけではなく、感染症の脅威は続いております。世界の各地で
争いが起きている現状を思うと心が痛みます。

2024 年が皆様にとって、世界中の人々にとって良い年でありますようにお祈り申し上げます。
本年も変わらぬご愛顧のほどよろしく願いいたします。

代表理事 理事長 菅井祐子



ウィンター・ブルーをご存知ですか？

「冬になると気分が落ち込む」「寒さでやる気が出ない」など冬に変化するご自身の体調に戸
惑った経験はありませんか？

ウィンター・ブルーとは、冬季うつとも呼ばれ、毎年、秋から冬にかけてうつ症状が現れる
季節性の気分障害のことです。秋冬の日照時間の短さが関係していると言われており、春先の
3月ごろに自然と症状が軽快するという特有のサイクルを繰り返します。

主な症状

- ① 過眠の傾向が強くなり、一日中眠気がとれない
- ② 炭水化物を中心に食欲が大幅に増す、特に炭水化物、甘いものがほしくなる→**体重増加**
- ③ やる気が出なくなり、体がだるくなる

何が原因？

まだ解明されていない部分も多いのですが、冬季の日照時間の短さによる体内時計の乱れが
深く関係していると考えられています。日照不足により神経伝達物質のセロトニンが減少し、
脳の活動が低下してしまいます。また、睡眠ホルモンといわれるメラトニンは、セロトニンを
原料に作られるので不足することにより、睡眠リズムの乱れ、不眠症状等、変調を感じやす
くなります。

裏面に続く→

セロトニン

睡眠や食欲を抑え、心のバランスを整える作用がある。「幸せホルモン」とも呼ばれており、不足すると気分が落ち込んだり、やる気がでない等を感じやすくなる。光を浴びることで分泌が促される。

メラトニン

太陽の光によって分泌が止まり、暗くなることによって分泌が開始される。睡眠と覚醒を切り替え、朝起きて、夜眠るという生体リズムを構築している。しっかり合成、分泌されていれば、入眠しやすく、しっかりと眠れ、睡眠の質を上げることができる。

緩和のための対処法や予防は？

1. 日光を浴びる

朝に日光を浴びると、心と体が自然に目覚め活動性が高まります。ストレスにも効果があり、精神を安定させます。

※電灯の光は弱いので屋内で過ごす場合も日光に当たるようにしましょう。

2. 規則正しい睡眠習慣

メラトニンは、起床から14～16時間ぐらい経過すると体内時計からの信号で再び分泌され、夜間に自然な眠気を感じるようになります。

おおよその就寝時間・起床時間を決めて、規則正しい生活を心掛けましょう。

3. 栄養バランスのよい食事

セロトニンの原料となるトリプトファン(アミノ酸の一種)の多い、卵、バナナ、チーズ、豆乳など朝食にとりいれることをおすすめします。

栄養バランスのいい食事をとりましょう。



多くの方がどんより曇った日より晴れ渡った日を快適と感じます。これからの季節、天気の良い日は屋外で過ごすことを意識したいですね。もし、気候とは別に「不安」や「気分の浮き沈み」を感じている場合は一度専門家に相談してみることをおすすめします。

薬剤師：馬場 夢咲



コロナ・インフル 同時抗原検査キット

～ 流行に備えましょう!! ～

SARS-CoV-2&FluA/B

ラビット抗原テスト

1,600 円 (税込)

※ 鼻腔ぬぐい液による検査となります。
※ 数に限りがあります。お早めにご購入ください。

あっ
たか

まるでこたつソックス

1,980 円(税込)



大好評