

地域の人々が応援したくなる人と薬局
～あなたがいるから、この薬局に来た～

2024年 11月号

フォーラルだより



11月3日は『アロマの日』

◆◆◆ アロマセラピーとは… ◆◆◆

公益社団法人日本アロマ環境協会（AEAJ）が、アロマセラピーを日本文化として定着させることを目的に、「文化の日」である11月3日を記念日と制定しました。また、この日を含めた1週間を「アロマウィーク」として、様々なイベントやキャンペーンが実施されています。

アロマ (Aroma) 「自然の良い香り」+**セラピー** (Therapy) 「治療法」で『芳香療法』のことです。薬ではありませんが、日々の生活に取り入れることによって、“癒し”や“気持ちのリフレッシュ”などをもたらしてくれます。フォーラルでは**セルフメディケーション**の一環として、各店の**AEAJ認定アロマセラピーアドバイザー**などの資格保有者が、セミナーの開催やアロマセラピーについてのご相談をお受けしております。

「生活の木」から
精油やアロマクラフトの材料を
取り寄せています♪

各種精油、せっけん素地、
キャリアオイルなど…
ご希望の方は薬局スタッフまで
お気軽にご相談ください。



※ 注意事項 ※

★精油には、月経を促して規則的にする働き（**通経作用**）があるものもあります。妊娠中は使用しないで下さい。
クラリセージ、ローズマリー など

★**フロクマリン**という成分を含む精油を直接皮膚に用いたあとに紫外線を浴びると、発赤・色素沈着をおこす可能性があります（**光毒性**）。
光毒性がある精油を皮膚に用いたあとは、12～24時間は日光を避けてください。
注意が必要なもの：グレープフルーツ、ベルガモット、レモン など



なごみ薬局の掲示物を紹介



なごみ薬局にはたくさんの掲示物があります！中でも患者さんに人気の掲示物を2つ紹介します♪

スタッフの飼っているチンチラのくっちゃんの日常です。みんなの癒しです。



←★スタッフ紹介★ ★くっちゃん★→

季節ごとにお題を変えて自己紹介をしています。意外な素顔を発見できます♪



東西線葛西駅徒歩3分

◆◆◆ アロマセラピーの楽しみ方 ◆◆◆

芳香浴（ほうこうよく）…部屋の中に香りをくゆらす方法です。

- ・ティッシュやハンカチなどに精油をたらす（1～2滴）
※ 精油の中には色の濃いものがあるので、色移りに注意してください
- ・お湯を入れたマグカップに精油をたらす（1～3滴）
- ・ディフューザーを使用する
- ・アロマネックレスやアロマシールを身につける



沐浴（もくよく）…全身浴・手浴・足浴など、精油を入れたお湯に体を浸ける方法です。

- ・精油は水に溶けないので、バスソルトや無水エタノールと混ぜて薄めて使用します。
- ・精油の目安量…全身浴：1～5滴、手浴・足浴：1～3滴

中でも、**手浴・足浴**は、朝晩の冷えやすい手足を手軽に心地よく温めることができます。服を着たままだと入浴が難しい方にもおすすめです。

手浴・足浴のやり方

- ①大きめの洗面器やバケツにお湯（40℃前後、心地よい温度）をはり、無水エタノール5mlにお好みの精油1～3滴を混ぜたものを入れます。
- ②ゆっくりと手や足を浸けます。
（足浴中、膝掛けやバスタオルをかけるとより温かいです）
※肌に刺激を感じた時は、直ちに洗い流して下さい。



《ほしぞら薬局 管理栄養士・アロマセラピーアドバイザー》

管理栄養士コラム



今月のテーマ 寒い季節のビタミン、ミネラル

日増しに寒くなってきましたね。私達の身体では寒さから身を守るために普段よりも多くのエネルギーが消費され、身体の中の栄養が不足しやすくなります。この状態では特に**ビタミン・ミネラル**が不足しがちになりますので、意識して摂取することで調子を整えていきましょう。

● ●冬の栄養不足によって起こりやすい身体の不調● ●

肌荒れや口内炎
傷が治りにくい
風邪をひきやすい
疲れがとれない



● ●意識して摂取したいビタミン、ミネラル● ●

ビタミンB群

体内で熱を作ったり、栄養素の代謝に働く

【例】鶏肉、豚肉、赤身魚、レバー、モロヘイヤ など

ビタミンC

皮膚や細胞の合成、鉄分の吸収等に関わる

【例】ブロッコリー、キウイ、イチゴ、赤ピーマン、みかんなど

鉄分

酸素を体に届ける赤血球の材料になり、貧血を予防する

【例】レバー、いわし、小松菜、ほうれん草、納豆、ココア など

マグネシウム

硬直した筋肉や血管の動きを促す

【例】納豆、きなこ、ごま、アーモンド、海藻、切干大根 など

寒い季節こそ日光浴&水分補給

ビタミンDは免疫力を高める等の働きがあり、食事摂取だけでなく日光を浴びることで、身体の中で生成できるビタミンです。肌の露出が少なく日に当たる機会が少ない冬は不足しがちになりますので、1日15~30分ほど手のひらで日光浴をしましょう。食事で摂るなら、鮭やきのこと類がオススメです！また、冬は空気が乾燥するため脱水しやすくなります。水分補給は寒い季節もこまめに行いましょう！

参照：日本食品標準成分表2020年版（八訂）
医療社団法人玲瓏会金町中央病院「冬型栄養失調？寒い時期に不足しやすい栄養素とは」

★管理栄養士による無料（10分）食事相談実施中★

食事のことで気になることありましたら、お薬の待ち時間などに予約なしでいつでも相談できます。

処方箋がなくても、気軽にお立ち寄りください♪

薬局クローズアップ

ハーブと薬の相互作用について

日本では食品に分類されるハーブですが、国によっては薬のように処方されるものもあります。身近なハーブティーも飲み合わせに注意しましょう！

ハーブ	くすり	作用
セントジョーンズワート (リラックス)	強心薬 (ジゴキシン) ・ 免疫抑制剤 (シクロスポリン) ・ 気管支拡張剤 (テオフィリン) ・ 抗凝固薬 (ワルファリン) ・ 経口避妊薬 ・ 抗HIV薬 など	薬の効果を減弱
カモミール (消炎・整腸)	抗凝固薬 ・ 抗血小板薬 (ワルファリン・アスピリン・クロピドグレル など)	薬の効果を増強
エキナセア (免疫カアップ)	免疫抑制剤 (プレドニゾロン・シクロスポリン など)	薬の効果を減弱
マルベリー (糖の吸収抑制)	α-グルコシダーゼ阻害薬 (ボグリボース・アカルボース・ミグリトール など)	薬の効果を増強

参照：日本メディカルハーブ協会HP 《ひばり薬局 薬剤師》

I nstagram

冬季に大流行/

インフルエンザ

ウイルスに負けない身体づくり



予防と対策
について

予防や対策について
記載しています。
是非、ご覧下さい☆

詳細は
Instagramを
check!

イベント予定

- 11/2 桜台薬局（横浜市港南区）
桜台薬局内
「アロマスプレーを作ってみよう」
- 11/20 こはる薬局（春日部市）
武里団地自治会「栄養相談会」
- 11/21 ひばり薬局（墨田区）
八広はなみずき児童館
「アロマ石鹸づくり」
- 11/21 あすか薬局（江戸川区）
あすか店舗内
「薬と食事の無料相談会」
- 11/28 みのり薬局（中央区）
中央区敬老館「お薬いろいろ」
- 11/30 とまと薬局（江東区）
薬局店舗「KOTO活き粋体操」



フォーラルの薬局



公式ホームページ



ハッシュタグ



管理栄養士



Instagram



Twitter



専門医療機関連携薬局認定:1店舗 地域連携薬局認定:15店舗 健康サポート薬局認定:11店舗

発行:2024年11月1日 発行者:フォーラルだより編集チーム 〒136-0072 東京都江東区大島1-9-8