

キタバ



第162回

通信

●キタバ薬局

- メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423
津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267
河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085
金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131
西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399
くみの木店 大阪狭山市葉葵木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

- エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654
向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479
河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局 検索

5月の不調を優しく整える

5月は新生活の疲れが出やすくなる時期です。「なんとなくやる気が出ない」「眠れない」といったいわゆる5月

時計を整えることを意識しましょう。

病の症状がみられる時期です。まずは朝に日光を浴び、軽い散歩などで生活リズムを整えることが大切です。十分な睡眠時間をとり、休みの時

また、この時期は気温がそれほど高くなくても脱水になりやすく、だるさや頭痛の原因になることがあります。こまめな水分補給を意識し本格的に夏が始まる前に習慣づけをしましょう。

医療機関や薬剤師に相談してください。自宅でする対処法には、温かい飲み物を飲んでリラックスする。38℃～40℃のお風呂に入る。アロマを使つてリラックスするなどがあります。



も普段と同じ時間に起きることを心掛け、体内

さらに、自律神経が乱れやすく、ストレスを感じやすい季節でもあります。症状が長引く場合は無理をせず、

無理は禁物です。心と体のセルフケアをおこなって、健康に過ごしましょう！

キタバ薬局 北野田店 辰巳泰基

