

# キタバ



## 第148回 通信

### 新生活とストレスケア

3月、4月は環境の変化によるストレスが増える時期ですね。新学期、転勤、引っ越し、気温の変化などが重なり、心身に影響を及ぼすことがあります。



今回は、不調を和らげる方法を紹介します。

不調を改善する漢方薬がいくつかあります。ストレスや不安で不眠症状がある方には柴胡加竜骨牡蠣湯（さいこかりゅうこつぱれいとう）。イライラするような方には抑肝散（よくかんさん）。

胃がもたれて食欲がない方には六君子湯（りっくんしとう）などがあります。

ドラッグストアでも購入できるので薬剤師に相談して

みてください。

日常のちょっとした工夫でもストレスを軽減できます。朝日を浴びて体内時計を整える。温かい飲み物を飲んでリラックスする。ウォーキングやストレッチなど軽い運動をおこなう。38℃～40℃のお風呂に入る。アロマを使ってリラックスするなどがあります。

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

薬剤師 辰巳泰基

#### ●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 大阪狭山市茶葉木4-372-10

072-360-2101

#### ●キタバ

エコールロゼ店 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