

けん こう

# なくすりーな健康通信

こんにちは(^\_^)日の出町団地4号棟の「相談されたい薬剤師」がいる薬局です



## 《ごあいさつ》

当薬局では「処方せんの薬を出すこと」だけではなく、皆さまの体調管理や健康相談でも貢献したいと思っています。

- ・ **ご相談に応じたお薬の提供**  
⇒処方せん無しで買える病院の薬（零售薬）もごございます
- ・ **あなた専用の救急箱**  
⇒漢方・病院薬・市販薬を最適な組み合わせで提供
- ・ **お薬のご相談**  
⇒飲み方、量、飲むタイミング、副作用など
- ・ **個別相談ルームをご用意**

## 薬剤師への相談は健康へのはじめの一步

お医者さんより身近な相談相手として、お気軽にお立ち寄りください！



「なごみの薬局 なくすりーな日の出」  
相談されたい薬剤師 吉田 聡

## 急激な足の痛み！足がつる原因と対策は？

4月に開催した「お茶べり会」や、薬局での相談で「最近よく足がつる」という話を聞きました。

今回は、足がつる原因や対策についてお伝えします。

足がつるといのは、夜寝ているときやハードな運動中に、ふくらはぎや足の裏、太ももなどの筋肉がけいれんすることで、強い痛みが数分続きます。

足がつる原因は、主に、

- ・ 筋肉の衰えや使いすぎ
- ・ 水分やミネラルの不足
- ・ 冷え
- ・ 薬の影響



対策ですが、

### ①水分やミネラルのバランスを整えること

特に、寝る前コップ一杯のスポーツドリンクを飲むことはおすすめです。

スポーツドリンクには、ミネラルも含まれているので、水を飲むよりも効果的です。

甘みや糖分が気になる人は、糖質オフのスポーツドリンクにすると良いです。

### ②からだや足を冷やさないためのレッグウォーマー

靴下でもよいですが、締め付けが強いと血流が悪くなるので、注意してください。

裏面につづく>>

## 水分やミネラルのバランス、冷えに注意、適度な運動、漢方が効果的

### ③適度な運動

ストレッチやウォーキングがよいでしょう。まずは5分からでもやってみてください。動かないより動かした方が効果が出ます。

それでも、足がつってしまったら...。まず、体の力を抜いて、痛くない角度を探します。優しくゆっくりストレッチしましょう。強いマッサージは禁物。足を伸ばすと再度つる可能性があります。

お薬も効果があります。

代表的なのは芍薬甘草湯\*です。

ただし、他の漢方薬との飲み合わせに注意が必要です。

八味地黄丸\*やエペリゾン(ミオナール)も効果的です。

このような対策をしても何度も足がつってしまう場合は、何か別の病気が隠れていることもあります。

その場合は、一度薬局「なくすりーな」や病院に

相談してみてくださいね。\*芍薬甘草湯：しゃくやくかんそうとう

\*八味地黄丸：はちみじおうがん



## 第2回 『お茶べり会』 開催

リヤカー調剤喫茶 in なくすりーな



### ◎選べる！kampo茶

- ①ポカポカ巡り茶
- ②スッキリむくみ茶
- ③サッパリ前向き茶
- ④グッスリ安眠茶

## 5月14日(土)9時～13時

オリジナルkampo茶を飲みながらお薬や健康相談ができます！

参加費無料、申し込み不要のイベントです  
当日、お店の前までお越しください



※今後も毎月第2土曜日に、調剤喫茶の石丸さんをお招きして「お茶べり会」を開催する予定です(^^)

#自転車 #スケボー  
#絵を描く #お散歩



おしきち

こんにちは！おしきちです！！  
薬局でのお仕事は初めてなので、不慣れな部分もあると思いますが、なるべく早く習得できるように勉強中です。

話すこと好きで、機械が得意なので、

スマホで分からないこととかお教えします！

お気軽に話しかけてください(^^)

食べることとお酒を飲むことが好きなので、北千住でオススメのごはん屋さんとか紹介してくれたら嬉しいです。みなさまが居やすい、来やすい薬局になるため、がんばります！！

## ＼スタッフ紹介／

#ダンス  
#お菓子作り



なのっち

皆さん、はじめまして！  
なのっちです。

いつも優しくお声かけして下さり、ありがとうございます。

地域の方に北千住の魅力を沢山教えていただいたのでお休みの日に歩いてみたいと思います！

天気の良い日には外で健康相談のお手伝いをしたり、お知らせの看板を書いたりしているので、気軽に声をかけてくださると嬉しいです。

皆さんに早く顔を覚えてもらって、少しでもお役にたてるようにがんばります！

なごみの薬局 なくすりーな 日の出

〒120-0021

東京都足立区日ノ出町27日の出町団地 第4号棟108号室

TEL/FAX: 03-5284-9875

・開局時間 平日 10時～14時 16時～20時 土日祝 10時～14時

・定休日 不定休 ※休業日は公式サイトにてご確認ください。



《公式サイト》

<https://nakusurina.com>

[みんなの救急箱]毎週更新中