



薬局だより

2025年12月



～冬のセルフメディケーション～

寒さと乾燥の季節。体調を崩す前に、自分でできるケアを知っておきましょう。



冬に多いトラブルと対策

症状	原因
風邪のひきはじめ (発熱・咳・喉の痛み)	ウイルス感染、免疫力低下
胃腸の不調 (胃もたれ、便秘、下痢)	年末年始の暴飲暴食、 食生活の乱れ、冷え
関節痛・腰痛・肩こり	冷えによる血行不良、 筋肉の緊張、活動量の低下
手足の冷え・だるい	血流の低下、自律神経の乱れ
足がつる	水分不足・冷え・ミネラル不足 (特にマグネシウム・カルシウム)
転倒・骨折	道路の凍結、筋力・バランス力の低下、 厚着で動きにくい
皮膚のかゆみ・ひび割れ・唇の荒れ	空気の乾燥、暖房の使用、保湿不足
寝つきが悪い・朝だるい	寒さ・日照不足による体内リズムの乱れ
やる気が出ない・憂うつ感	日照時間の短さ、運動不足、自律神経の乱れ



対策のポイント

- ◇ 温める : 首・お腹・手首を冷やさない。
- ◇ 動かす : 軽いストレッチ・ウォーキングで血流を促す。
- ◇ 潤す : 室内の加湿・保湿クリーム・水分補給。
- ◇ 整える : 早寝早起き・バランスの良い食事。
- ◇ 相談する : 関節や腰の痛みが続くときは整形外科を受診しましょう。



足のつり、こむらがえりしやすい人向けの漢方薬 「芍薬甘草湯 (しゃくやくかんぞうとう)」

一般的に筋肉がけいれんして、急に強い痛みが出た方、運動中や就寝中に足がつる方、たまに運動するとこむらがえりや腰痛を起こす方などにおすすめの漢方製剤です。



【効能・効果】体力に関わらず使用でき、筋肉の急激なけいれんを伴う痛みのあるものの

次の諸症：こむらがえり、筋肉のけいれん、腹痛、腰痛

【用法・用量】次の量を1日3回食前又は食間に水又は白湯にて服用。

年齢	1回量	1日服用回数
成人（15才以上）	1包	3回
15才未満7才以上	2/3包	
7才未満4才以上	1/2包	
4才未満2才以上	1/3包	
2才未満	1/4包	

甘草やグリチルリチン酸を含む薬などとの併用には注意が必要です。医療用医薬品を処方された方で、併用する際には、医師、薬剤師に相談してください。

Kracie 漢方セラピー<https://www.kracie.co.jp/ph/k-therapy/prescription/shakuyakukanzoto.html> より引用

年末年始の「薬の管理」を見直そう！

忙しい年末こそ、薬の準備と管理をしっかりと。

1. 残量をチェック

- ✓ 定期薬は年内に受診・処方してもらいましたか？
- ✓ お薬の残りの日数を確認しましたか？
- ✓ 旅行や帰省中の分も確保してありますか？



2. 保管と持ち運びのコツ

- ◇ 高温・多湿を避ける（暖房器具の近くに置かない）
- ◇ 薬袋・お薬説明書（薬情）・お薬手帳をまとめて保管する
- ◇ 外出時はジップ袋やピルケースに入れて持ち運ぶ



3. 飲み忘れ防止の工夫

- ◇ アラームやスマホのリマインダーを活用
- ◇ ピルケースで仕分け
- ◇ （もし飲み忘れたら…）2回分まとめて飲まないこと！



4. 市販薬との併用に注意

医療機関で処方されたお薬と市販薬を併用する際は、同じ成分のお薬を重複して飲まないよう、薬剤師にご相談ください。

5. 安心して年末年始を過ごすために

急にお薬が切れて焦らないよう、「〇日までに受診」「〇個あり」とメモしておきましょう。体調が悪化したら、救急外来や休日診療の案内を確認しましょう。

年末年始の12月29日(月)から1月4日(日)まで

● 休日夜間応急診療所（内科、小児科）

時間：午前10時から翌朝6時まで（受付は翌朝5時30分まで）

場所：（一財）生駒メディカルセンター休日夜間応急診療所 電話番号：0743-75-0111

● 外科系応急診療

時間：午前9時から翌朝9時まで 場所：当日の担当病院

● 内科系応急診療

時間：午前9時から午前10時、翌朝6時から翌朝9時まで 場所：当日の担当病院

※当日の担当病院については、自動音声案内（電話番号0743-74-5600）でお確かめのうえ、必ず当該病院へ電話で連絡し、受診してください。

● 生駒市立病院の時間外診療

2025年11月27日時点の情報ですので、最新の情報をお確かめのうえ受診してください。

生駒市ホームページ 休日夜間応急診療 <https://www.city.ikoma.lg.jp/0000001801.html>

