

## 下痢



緩くなる経験は誰しもあると思いま  
す。これはストレスによって、腸の  
動きが過剰になり、大腸で吸収され  
るはずの水分が十分に吸収されずに  
排泄されることがあります。

下痢とは本来、体にとって危険な  
異物を排除するための防御機構のひ  
とつで、先ほどのストレスに加え、  
食べ過ぎや飲み過ぎ、冷え、ウイル  
スや細菌がその原因となります。前  
者の3つは市販の下痢止めで対処す  
ることができます。



ために、日常生活では次のようない  
とに気をつけましょう。

①消化不良を防ぐため、ゆっくりよ  
く噛み、暴飲暴食を避ける。

②腸に刺激となるアルコール、香辛  
料、冷たいものを控える。

③消化不良を起こしやすい脂肪分の  
多い乳製品や肉類などを控える。

④腸の働きを損なわないように規則  
正しい食事や睡眠をとる。

⑤趣味や運動などでストレスを発散  
する。

なお、市販の下痢止めを使用する  
場合、通常2～3日間服用しても症  
状が改善しない場合は他の病気が原  
因の可能性がありますので、お薬の  
添付文書(説明文書)を持つて、医師  
や薬剤師等の専門家に相談するよ  
うにしましょう。

ブルーライトとは、波長が380～  
500 nm(波長はナノメートルと読み、  
1 nmの百万分の1の長さです。)の  
青色光のこと、私達が見ること  
ができる可視光線の中で最も波長  
が短く強いエネルギーを持つてい  
ます。太陽光に

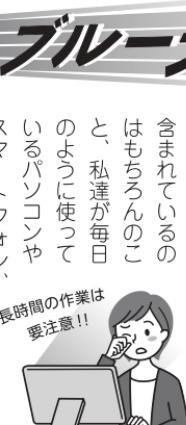
近隣にある薬局で処方薬を受け取つ  
ているなら、自分に合う薬局を見つ  
けてみませんか?今までのお薬に関  
する相談に加えて、国民の健康保持  
を積極的に支援する機能を備えた

「健康サポート薬局」というものが

近隣にある薬局で処方薬を受け取つ  
ているなら、自分に合う薬局を見つ  
けてみませんか?今までのお薬に関  
する相談に加えて、国民の健康保持  
を積極的に支援する機能を備えた

「健康サポート薬局」というものが

## ブルーライト



長時間の作業は要注意!!

テレビやゲーム機などのディスプ  
レイからも発生しています。昨今  
の生活様式はこのディスプレイを  
見る機会が長時間となっています。  
体への影響が懸念されています。

ブルーライトを発生するディス

プレイなどに長時間さらされると、  
目や体に大きな負担をかけるとい  
われています。厚生労働省による  
「情報機器作業における労働衛生  
管理のためのガイドライン」では、  
一連続作業時間が1時間を超えない  
ようにし、次の連続作業までの  
間に10分～15分の作業休止時間  
を設け、かつ、一連続作業時間内  
において1回～2回程度の小休止  
を設けることが推奨されています。

「」までの話だけではブルーラ  
イトは体に良くないイメージにな  
りますが、一方で体の「サーカディ  
アリズム(体内時計)」をコント  
ロールするという重要な役割も  
担っています。人の目の網膜が  
ブルーライトの光を受けると脳は

「朝」と判断し、メラトニンとい

り、薬局の閉店後も時間外でも、夜  
間や休日24時間電話相談が可能です。

相談内容によっては、薬局が連携し  
ている地域の医療機関への受診勧奨  
や地域包括支援センター、市区町村  
の相談窓口、介護事業所などの機関  
を紹介してもらいます。その他、健  
康相談に関するイベントが定期的に  
開催されていて、誰でも参加できま  
す。どこにあるのは、お住まいの  
各都道府県の薬局機能情報掲載ペー  
ジから検索できます。薬局自体にも、  
健康サポート薬局であることや実施  
している内容をわかりやすく掲示し  
てあります。

自分の症状や健康の悩みなどにつ  
いて相談しやすい、話を聞いてくれ  
る、生活上のアドバイスや情報提供  
をしてもらえる、そんな信頼できる  
かかりつけ薬剤師、薬局を自分の健  
康維持のために持ちましょう。

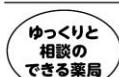
夜も明るい環境で遅くまでブ  
ルーライトを浴びる生活を続けて  
いると、サーカディアリズムが  
乱れて、全身への悪影響は否めま  
せん。朝起きたら太陽の光を浴び  
てサーカディアリズムをリセット  
し、毎日、体内リズムを整えて  
健康的な生活

夜も明るい環境で遅くまでブ  
ルーライトを浴びる生活を続けて  
いると、サーカディアリズムが  
乱れて、全身への悪影響は否めま  
せん。朝起きたら太陽の光を浴び  
てサーカディアリズムをリセット  
し、毎日、体内リズムを整えて  
健康的な生活

う睡眠をつかさどるホルモンの分  
泌を抑制して覚せいします。また、  
ブルーライトの光がなくなると脳  
は「夜」と判断し、メラトニンの  
分泌が活発になり睡眠が導かれま  
す。



ホームページはこちら!▶ <http://drug-kusatsuya.com>



# 草津屋薬局



熊本市南区川尻1丁目3-13  
(営業時間) 8:30～21:00  
(定休日) 毎週日曜日

TEL (096) 357-9311

止めが効きにくいばかりか症状が悪  
化する場合もあります。このため、医  
師からIBSの診断および治療を受  
けた場合に限り購入できます。

お薬以外の方法で下痢を予防する  
ためには、以下の方法があります。

各地域にあります。

健康サポート薬局では、過去の服  
用薬や現在の服用中のすべてのお薬  
を一つの薬局で一元的・持続的に管  
理します。同じ作用のお薬が重複し  
ても継続的に確認してもらいます。

このような服薬管理だけでなく、お  
薬の効果や副作用の発現などにつ  
いて相談しやすい、話を聞いてくれ  
る、生活上のアドバイスや情報提供  
をしてもらえる、そんな信頼できる  
かかりつけ薬剤師、薬局を自分の健  
康維持のために持ちましょう。

自分の症状や健康の悩みなどにつ  
いて相談しやすい、話を聞いてくれ  
る、生活上のアドバイスや情報提供  
をしてもらえる、そんな信頼できる  
かかりつけ薬剤師、薬局を自分の健  
康維持のために持ちましょう。