

第3回  
H24  
夏号

# お元気ですか? ツツと薬局です

高森町 高森  
1990-1  
TEL 62-0258  
8:00~19:00  
薬剤師 梶山峰子

## 千年に一度の豪雨

被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。

7月12日に阿蘇地域に降った大雨は山肌を削り木をなぎ倒し土石流となって民家をのみ込みたくさんの方々がお亡くなりになりました。又河川の氾濫で住み慣れた我家が被害にあわれた方もたくさんいらっしゃいます。改めて自然の恐しさを感じさせられました。



### 熱中症

体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる様々な不調をまとめて熱中症といいます。症状により次の4つに分類されます。

- ① 日射病 頭痛・めまい・吐き気などの症状があらわれますが体温は高くなりません。熱中症の中で最も軽いものです。
- ② 熱けいれん 多量の汗をかいた時に水分だけを補給したために筋肉中の電解質のバランスが崩れて痛みを伴うけいれんをおこします。体温は高くなりませんが吐き気やめまい・意識障害を伴います。
- ③ 熱疲労 脱水症状のため熱を放散しきれなくなり「うつ熱状態」に陥ります。そのため体温は高くなり血圧低下・めまい・頭痛・吐き気・意識障害も見られます。
- ④ 熱射病 うつ熱状態が進み体温が40度以上に上昇した状態です。体温調節機能が障害をきたし汗も出ません。最も重症度の高い危険な状態です。

### 〈応急手当の手順〉

- ◆ 涼しい場所に移動させる。えり元のボタンやベルトなどをゆるめる。
- ◆ 水分を補給する。意識があるときはスポーツドリンクやOS1など電解質を含んだものをたろっポリと補給する。
- ◆ 体温が高い部分は体を冷やす  
熱疲労や熱射病の可能性があるので一刻も早く医療機関で治療を受ける。

熱中症は戸外で起こるとは限りません。車の中や閉めきった室内でも起こる事があるので特に注意しましょう。



先日、高森町商工会女性部で甲斐和子部長の御主人、甲斐世紀先生を講師に、草芥菜めに挑戦！  
玉ネギの皮を三番煎じした液を作っておきます。エコパックをタコ糸でしばり模様をつくります。まず湯にミョウバンを入れた液にエコパックを入れ煮る。さましてから取り出し玉ネギの煎じ汁につけて煮る。さまして糸を取り水洗いしてさあがり。ステキな黄色のミョウバンのエコパックのたき上がりです。又、ダッチオーブンを使って豚の三枚肉のブロックで、重製のバーコンのつくり方も教えてもらい皆で試食！岩本さんお得意の手づくりヨーガを皆でつくりおいしく食べ、とともとも充実した研修でした。

### 身近な薬草

ゲンシヨウコ (現の証抄処)  
生育場所⇒山野・田園・路傍

採集時期⇒夏

利用部分⇒全草

葉効⇒下痢・腹痛・便秘・整腸

★下痢止めには全草15~20gを長時間濃い茶色になるまで煎じ(1時間くらい)3回に分けて熱いのを飲む。

★便秘には全草20gさっと煎じ4~5回に分けて飲む。

ハーブ茶・ドクダミと混ぜるとなお良い。



### 代女小循環観察会について

6月7日 王中先生をおまねきして観察会を行いました。1時から3時から215人の方が参加されました。Aアートの様子の血管の流れの早いのが理想的。中にはネジしたり、花びら様になったり横に血管が走っていたり。先生から説明がありました、血液をカラカラにし心臓のポンプの送りを良くすると改善されるようです。次回は9月10日に開催しますので参加されたい方はお知らせ下さい！

### お薬やさんのエステ

太陽 ☉ 汗 汗 夏のお手入れ

不足は恐ろしいのです!! ダメージ!!  
そこ!!

☀ 夏のお肌のお手入れ会 ☀

開催はーす ☺ ☺ ☺ ☺

日時⇒ 8月23日 (木)

1時~5時(受付) 所要時間約40分

お気軽にご参加下さいませ  
お休みの日やお手入れのご相談もどうぞ  
まずはお電話でご予約下さい ☺

日 日 日

プライベート通信 ~ 峰子