

ひまわり薬局だより

発行者 (有)ファルマやまがた ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町3丁目7番1号 TEL(0234)22-2662 FAX(0234)22-2683

新年あけましておめでとうございます

昨年中は「かかりつけ薬局」として、多くの皆様から「かかりつけ薬剤師」の御指名をいただきましてありがとうございました。

これからも、薬はもちろん、健康全般についてのご相談に対応できる地域の窓口として、薬局職員一同、自己研鑽に励んでいきます。

2017年はさらに、地域に根ざした「健康サポート薬局」を目指していきますので、気軽にお声かけください。

どうぞ、今年も宜しく願います。

代表取締役 菅井 祐子



冬の「かくれ脱水」に注意!

脱水症は、夏の病気と思いませんか?実は、冬にも脱水症の危険が潜んでいるのです。体からの水分排泄は、汗、尿、便のほかに、皮膚や粘膜、呼吸から、意識しないうちに水分が失われています。冬は乾燥した気候が続くことと、室内の暖房機の使用、また昔より住宅の気密性がよくなったことにより、さらに水分が失われているのです。そして夏場と違い、冬場は汗をかきにくいので、水分を摂ろうという意識も下がり、夏ほど水分を摂らなくなっている方が多いと思います。

冬の脱水症状のサイン

- *手先の皮ふが乾燥する
- *口の中が粘る
- *体のだるさ、活気の低下
- *体のふらつき



このような症状になる前に、部屋の湿度を上げたり、こまめに換気をし、飲み物、食べ物で水分補給を心がけ、脱水症を防ぎましょう。

今年の抱負・決意

社長
菅井 祐子

今年こそ、衰えつつある気力・体力をなんとか維持し、十数年行けていない雪山のロングコースをゆったり滑ったあとの美味しいコーヒーが飲みたい。(飲めればいいなあ)



小松里美

歳に負けず、体に気をつけて一年を乗り切る為に、少し運動することを心掛けよう。

事務長
後藤 利恵

ギターを習い始めて一年が経ちました。ロックだけではなく、アコースティックやジャズなどのジャンルに挑戦してみたい。いろんなアーティストのライブを観に行き、音楽仲間の輪を広げたい。

佐藤 恵美

何か1つでも体力づくりになることを始めたいと思います。

齋藤純英

運動やスポーツに積極的に取り組んで体力アップを目指し、心身ともに充実した一年になるよう励みたい。

今井 文子
健康第一に!!



柏倉 忍

健康が一番!!
今年も一年、家族みんな何事もなく元気に過ごせますように。

今井 里智

目指せ!
休肝日週2日!!

高橋 英一

昨年出来なかった様々な事に挑戦していきたい。より実り多き一年にしたい。

薬局長
小松 ルミ

必ず趣味を2つは見つける!



主任
田中 桂

今年は週1回、いや、1カ月に1回は筋トレに通いたいと思います。



景澤 裕子

患者さま目線で頑張りたいと思いますのでよろしくをお願いします。

主任
菅原 友紀

健康第一なので、今年も毎日、美味しくビールが飲めるような日々を送りたいです。

齋藤 政子

病気や怪我のない一年にしたいです。

瀬尾留美

1年間健康に気をつけて、少しだけ自分の時間をつくり、やりたい事を1つやり遂げたいと思います。

菅原まゆみ

リフレッシュを忘れず、健康に過ごすこと。水泳を始めようかなと思っています。

