



大和調剤センター機関紙

TAKE FREE  
Vol.35  
2026.3

# 大和 おくすり通信

発行所 株式会社大和調剤センター 〒207-0014 東京都東大和市南街 1-12-2



少しずつ寒さがやわらぎ、春の訪れを感じる季節になりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。春は気持ちが明るくなる一方で、寒暖差や生活リズムの変化により、体調をくずしやすい時期でもあります。「なんとなく体がだるい」「いつもと様子が違う」と感じることはありませんか。

## 特集 春の健康管理

今月号では、そんな春を元気に過ごしていただくために、「春の健康管理」をテーマに、季節の変わり目に気をつけたい体調の変化や、お薬との上手なつきあい方についてご紹介しています。

毎日のお薬や健康のことで、気になることがありましたら、どうぞお気軽に薬局スタッフまでお声かけください。

特集記事 P2 「春の健康管理」

コラム P4 「春先は転倒に注意」



<http://www.ph.yamato.co.jp/>

東大和市南街（本社）  
中央薬局  
042-565-1451

東大和市南街  
中央南薬局  
042-565-1470  
国立市国立駅前  
くにたちウラン薬局  
042-505-7451

東大和市蔵敷  
ぞうしき薬局  
042-590-2411  
武蔵村山市三ツ森  
こばると薬局  
042-569-6760

小金井市東小金井駅  
アトム薬局  
042-388-5400  
立川市柴崎町  
アストロ薬局  
042-595-9480

多摩市多摩センター  
ウラン薬局  
042-355-8551  
国分寺市国分寺駅  
ポラリス薬局  
042-323-7777

～季節の変わり目とお薬の上手なつきあい方～

## 春は体調をくずしやすい季節です

春は寒暖差が大きく、朝晩と日中で気温が大きく変わる季節です。この気温の変化に体がついていけず、知らないうちに疲れがたまりやすくなります。

春は生活環境の変化や気圧の変動も大きく、自律神経のバランスを崩しやすい時期でもあります。特に高齢の方は体温調節の働きが弱い方が多いため影響を受けやすいです。

こんな症状はありませんか？  
なんとなく体がだるい、疲れが取れない  
頭が重い、立ちくらみ  
夜ぐっすり眠れず、日中に眠くなる



※気になる症状があるときは、早めに薬剤師にご相談ください。

## 「お薬の飲み忘れ」に注意しましょう

春は暖かくなって外出する機会が増えたり、進学、就職、転勤等で生活環境が変わり、いつもの服薬のリズムがくずれやすくなります。また、複数のお薬を飲んでいる方は、「どの薬を、いつ飲むのか分からなくなってしまった」ということも起こりがちです。

よくある例  
・外出等で、つい飲み忘れてしまう  
・薬の種類が増えると、管理が難しくなる  
・朝・昼・夜の飲む時間を間違えてしまう



※お薬の飲み忘れが続くと、症状が安定しなくなったり、病気の悪化につながることもあります。

～季節の変わり目とお薬の上手なつきあい方～

## 自己判断でお薬をやめていませんか？



体調が良くなると、「もう大丈夫」と思って自己判断でお薬を中止してしまうことがあります。

春は体が動きやすく、症状が落ち着いているように感じやすい季節です。

しかし、症状がなくても病気そのものが治ったとは限りません。

高血圧・糖尿病・心臓のお薬などは、症状がなくても続けることが大切なお薬です。

自己判断で中止したり、回数や量を減らしたりすると、気づかないうちに病気が進んでしまうことがあります。

定期的に受診し、主治医とよく相談しながら、指示どおり治療を続けましょう。

## 薬局でできるお手伝い

薬局では、患者さんが安心してお薬を使い続けられるよう、日々のお薬管理についてさまざまなお手伝いをしています。

### こんなサポートを行っています

お薬の一包化（飲む時間ごとにまとめます）

お薬カレンダーのご案内（使用方法についても詳しく説明します）

お薬飲み方や服用の工夫についてサポートします。

「お薬の残り数が合わなくなってきた、きちんと飲めているか自信がない」

「お薬の種類が増えて、いつ何を飲めばよいか分からなくなってきた」

「お薬をヒートから取り出すことがむずかしくなってきた」

—そんなお困りごとはありませんか。

飲み方の整理や管理方法など、患者さんに合ったサポートを一緒に考えます。

## 薬剤師からのひとこと

薬局は「お薬をもらうだけの場所」ではありません。

体調の変化、飲み方の不安、ちょっとした疑問でも大丈夫です。

処方箋がなくても、どうぞ気軽にお立ち寄りください。

春の健康管理を、私たちがお手伝いします。



コラム

## 春先は転倒に注意

春は冬よりも体を動かしやすくなり、散歩や買い物など、外出の機会が増える季節です。その一方で、足元への注意散漫になりやすく、**転倒のリスクが高まる時期**でもあります。特に、**ふらつきやめまいを感じる方は注意**が必要です。体調の変化だけでなく、飲んでいるお薬が関係している場合もあります。

「最近ふらつくことが増えた」  
「転びそうになって、ひやっとしたことがある」  
そんなときは、ぜひ薬剤師にご相談ください。  
お薬の確認や、日常生活での注意点についてお伝えします。



### Information 東大和版

### ＼ かかりつけ薬剤師、ご存知ですか？ ／

#### ◆ かかりつけ薬剤師とは？

1. 薬の一元・継続管理
  2. 夜間・休日・在宅対応
  3. 医療機関への情報提供
- これらを一手に担う、専任の薬剤師です！

かかりつけ薬剤師を決めるには、  
簡単な**契約が必要**です。気軽にご相談下さい。



#### ◆ かかりつけ薬剤師の利用における注意点

- ・薬の一元管理をするため**一名のみ**指名して下さい。
- ・かかりつけ薬剤師指導料がかかるため、**20～100円**負担額が増えます。
- ・かかりつけ薬剤師が不在の場合、他の薬剤師が対応させて頂くことがございます。



## 中央南薬局

営業時間…9：00-18：00  
(土曜日は17：00まで)  
定休日…日曜日・祝日

〒207-0014

東京都東大和市南街1-18-6

TEL:042-565-1470 FAX:042-565-1476