

令和5年

12月のしろくま薬局 “壁新聞”

ことしの“冬至”は12月22日です



冬至は一年で太陽が最も南寄りで「昼の時間が最も短い日」です
太陽の昇る高さが最も低くなり、必然的に日没が早くなります
冬至の翌日からは日が徐々に長くなります

古くからの風習

冬至には  を食べる

かぼちゃは漢字で「南瓜」と書き、“なんきん”とも読みます

冬至には「運盛り」といって「ん」が付くものを食べると縁起が良いとされてきました

特に「かぼちゃ」は旬が夏で、南からきた食べ物なので、“夏”“南”と陽の気を含むとして、好んで冬至に食べられてきています

運盛りの食べ物に「ん」が二つ付けば「運」も倍増すると考えられています

冬至の七草

- なんきん：南瓜
- れんこん：蓮根
- にんじん：人参
- ぎんなん：銀杏
- きんかん：金柑
- かんてん：寒天
- うどん：饅頭 (うどん)



「冷え性」タイプの方に合う
滋養強壯剤

【双参そうじん】

高麗人参
シベリア人参
(ゴカジン)

2つの人参を
配合



【効能・効果】

滋養強壯、虚弱体質、肉体疲労・病中病後・食欲不振・栄養障害・発熱性消耗性疾患・妊娠授乳期などの場合の栄養補給

今年はインフルエンザが夏から流行っています

インフルエンザは非常に感染力が強い
潜伏期：1～2日

症状：寒気、高熱、頭痛、関節や筋肉痛、だるさ等が突然現れる



インフルエンザの感染が疑われたら

- ・早めに受診してください
- ・抗インフルエンザ薬は発症後48時間以内がより効果があります
- ・消化の良い食事をとり、水分補給をしながらゆっくり休んでください

インフルエンザの感染予防

- ・ワクチン接種
- ・手洗い、うがい、マスク、咳エチケット

薬局でインフルエンザと新型コロナを同時に検査できるキットを販売しています

しろくま薬局のおすすめ

お酒は
美味しく・楽しく

そして
次の日は
スッキリと

つい楽しくて 飲みすぎた二日酔い・・・そんな経験はありませんか？

そんなあなたに ちょっとしたお手伝い

余分な水分を出し
アルコールから胃を守る

お酒を飲む前に
五苓黄解を1本

これいおうげ
五苓黄解

