



平素より東町わたや薬局をご利用いただきありがとうございます。

9月20日より新型コロナウイルス感染症の追加ワクチン接種が始まっています。

接種を行う期間は令和5年12月までの予定です。接種回数は期間中に1回、接種対象者は初回接種(1・2回目接種)を完了した5歳以上の全ての方となっています。

(※令和5年春開始接種の対象者も、追加でもう1回接種できます)

暑かった夏が終わり、夏バテ気味の方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

秋野菜はイモ類などが多く、夏に消耗した体力を回復し、冬場に備えてエネルギーを蓄える効果があります。また、秋野菜に多く含まれる糖質や脂溶性ビタミンなどは粘膜組織を守り、季節の変わり目に起こりやすい体調不良の予防にも効果的です。

体調管理をして過ごしやすいこの季節を満喫しましょう。

東町わたや薬局一同

旬な食材、かぼちゃについてご紹介！！

ホクホクとした食感でほんのり甘さがあり、煮物、スープ、天ぷら、グラタン、サラダ、乳幼児の離乳食にも使え万能な食材です。



かぼちゃの収穫時期をご存知の方は秋～冬が旬？と思われるかと思いますが...

収穫してすぐよりも、数カ月間保存し追熟しておくことで美味しくなり、栄養価が高くなります。冬至の日にかぼちゃを食べる風習がありますが、この風習は、栄養価の高いかぼちゃを食べることで免疫力を高めるためとされています。

栄養素は、ベータカロテン、ビタミンC、ビタミンEが含まれ、これらは、抗酸化作用があるとされ、アンチエイジングビタミンとも呼ばれ、美容にいい栄養素がたっぷりです。栄養素が高まったかぼちゃは、風邪予防の効果も期待されます。寒い季節へと変わっていくこの時期に、とりたい食材の一つですね。



「SAGATOCO」でウォーキング&健康管理



佐賀県公式ウォーキングアプリ「SAGATOCO」をご存知ですか？日頃からウォーキングをしている方、ウォーキングを始めてはみるものなかなか続かない方、これからウォーキングにチャレンジしようと思っている方など、皆さんに是非お勧めしたいアプリです。

日々のウォーキングの記録が自動で残るのはもちろん、体重や血圧なども記録できグラフで確認することもできます。いろいろな機能のある「SAGATOCO」ですが、歩いたり記録したりすることでポイントが貰えます。貯まったポイントは、協力店でサービスを利用したり、いろんな商品がもらえるキャンペーン応募に使用したりすることができます。

ウォーキングを習慣化する一助に「SAGATOCO」使ってみませんか

SAGATOCO についてはこちら



食欲の秋、果物について手が伸びてしまう... という方も多いのでは？

果物には糖分が多く含まれています。量や食べ方に注意しましょう！

①血糖値の管理が必要な方の果物の適量

1日80kcalまでが目安です。

下の図の1マス=80kcalになります。

★1日に下記の量をどれか一つ、もしくは組み合わせてもOKです。

例:りんご1/4+バナナ1/2



②明るい時間帯に食べましょう

夕方以降の摂取は、血糖値が上昇したままになりやすく、中性脂肪上昇にも繋がります。

朝昼のデザートとして食べるのがお勧めです



带状疱疹ってどんな病気？

・日本人成人の90%以上は、带状疱疹の原因となるウイルスが体内に潜んでいて、**80歳までに約3人に1人が带状疱疹になると**言われています。

・带状疱疹の主な症状は、「**痛み**」「**神経に沿った位置にできる発疹**」「**発疹から水ぶくれ**」です。

・**带状疱疹後神経痛**：带状疱疹が見た目上落ち着き、3ヶ月以上過ぎても**強い痛みがしつこく数ヶ月～数年単位で続く**ことがあります。痛みによる苦痛が続くと大きなストレスとなります。

带状疱疹になる仕組み

①水疱瘡(水ぼうそう)

初めて感染した時は、水疱瘡として発症します。

②潜伏期間

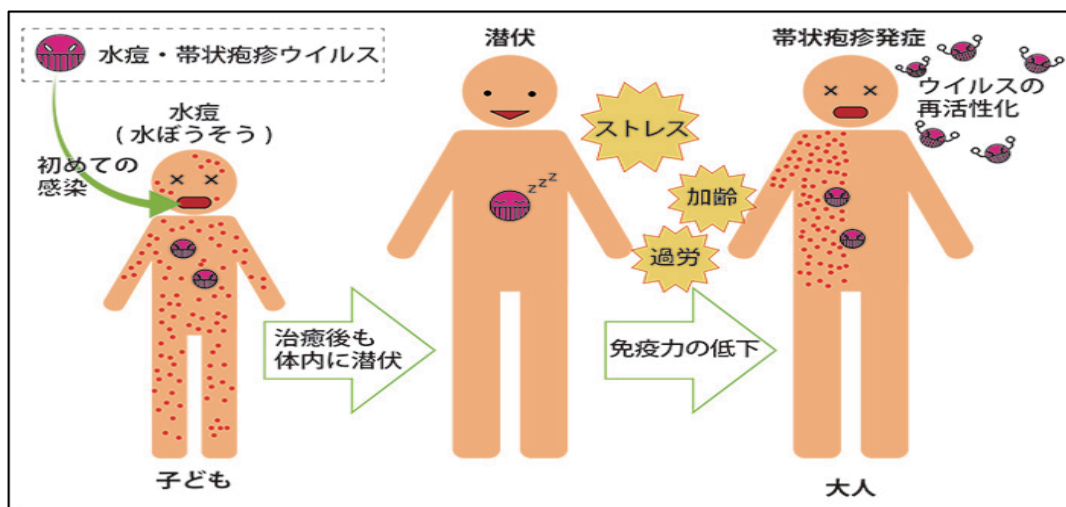
治った後もウイルスは長い間、体内に潜んでいます。普段は、免疫力により活動が抑えられています。

③免疫力低下

加齢、ストレス等で免疫力低下によりウイルスが活動し始めます。

④带状疱疹

ウイルスは神経を沿って移動、皮膚に到達し带状疱疹を発症します。



带状疱疹を予防するには

免疫力が低下しないように、日々の体調管理が大切です。

- ・1日3食、バランスの良い食事
- ・質の良い睡眠と十分な休養
- ・適度な運動
- ・リラックスできる時間をもつ
- ・**带状疱疹ワクチンを接種する(50歳以上の方が対象)**

带状疱疹ワクチン

- ・発症を予防できる
- ・発症しても軽症ですむ
- ・**带状疱疹後神経痛を予防できる**

带状疱疹のワクチンは、2種類あります(右図参照)。

どちらも50歳以上の方を対象とした任意接種(個人の判断)となっています。

予防接種による効果、副反応などについて医療機関で相談されたいので、接種を検討しましょう。

50歳を過ぎたら**带状疱疹**の
予防接種ができます。



	弱毒生水痘ワクチン	シングリックス
ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回	2回 2ヶ月以上あけて2回目
発症予防効果	50~60%	90%以上
带状疱疹後神経痛予防効果	60%前後	80%前後
持続期間	5年程度	9年以上
接種部位	皮下注射	筋肉注射
価格	約8000円	約22000円×2回
副反応	接種部位の痛み、腫れ 発赤 3日~1週間	接種部位の痛み、腫れ 筋肉痛、全身倦怠感、発熱 3日~1週間

東町わたや薬局

電話番号

0942-81-3039

時間外連絡先

080-8362-4585

住所

佐賀県鳥栖市東町1丁目1020

営業時間

月~金曜 9:00~18:00 土曜 9:00~13:00

定休日

日曜日、祝日



わたや薬局だより



平素よりわたや薬局をご利用いただきありがとうございます。

9月20日より新型コロナウイルス感染症の追加ワクチン接種が始まっています。

接種を行う期間は令和5年12月までの予定です。接種回数は期間中に1回、接種対象者は初回接種(1・2回目接種)を完了した5歳以上の全ての方となっています。

(※令和5年春開始接種の対象者も、追加でもう1回接種できます)

暑かった夏が終わり、夏バテ気味の方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

秋野菜はイモ類などが多く、夏に消耗した体力を回復し、冬場に備えてエネルギーを蓄える効果があります。また、秋野菜に多く含まれる糖質や脂溶性ビタミンなどは粘膜組織を守り、季節の変わり目に起こりやすい体調不良の予防にも効果的です。

体調管理をして過ごしやすいこの季節を満喫しましょう

わたや薬局一同

旬な食材、かぼちゃについてご紹介！！

ホクホクとした食感でほんのり甘さがあり、煮物、スープ、天ぷら、グラタン、サラダ、乳幼児の離乳食にも使え万能な食材です。



かぼちゃの収穫時期をご存知の方は秋～冬が旬？と思われるかと思いますが…

収穫してすぐよりも、数カ月間保存し追熟しておくことで美味しくなり、栄養価が高くなります。冬至の日にかぼちゃを食べる風習がありますが、この風習は、栄養価の高いかぼちゃを食べることで免疫力を高めるためとされています。

栄養素は、ベータカロテン、ビタミンC、ビタミンEが含まれ、これらは、抗酸化作用があるとされ、アンチエイジングビタミンとも呼ばれ、美容にいい栄養素がたっぷりです。栄養素が高まったかぼちゃは、風邪予防の効果も期待されます。寒い季節へと変わっていくこの時期に、とりたい食材の一つですね。



「SAGATOCO」でウォーキング&健康管理



佐賀県公式ウォーキングアプリ「SAGATOCO」をご存知ですか？日頃からウォーキングをしている方、ウォーキングを始めてはみるものなかなか続かない方、これからウォーキングにチャレンジしようと思っている方など、皆さんに是非お勧めしたいアプリです。

日々のウォーキングの記録が自動で残るのはもちろん、体重や血圧なども記録できグラフで確認することもできます。いろいろな機能のある「SAGATOCO」ですが、歩いたり記録したりすることでポイントが貰えます。貯まったポイントは、協力店でサービスを利用したり、いろんな商品がもらえるキャンペーン応募に使用したりすることができます



ウォーキングを習慣化する一助に「SAGATOCO」使ってみませんか

SAGATOCO についてはこちら



食欲の秋、果物について手が伸びてしまう…という方も多いのでは？果物には糖分が多く含まれています。量や食べ方に注意しましょう！

①血糖値の管理が必要な方の果物の適量

1日80kcalまでが目安です。

下の図の1マス=80kcalになります。

★1日に下記の量をどれか一つ、もしくは組み合わせてもOKです。

例:りんご1/4+バナナ1/2



②明るい時間帯に食べましょう

夕方以降の摂取は、血糖値が上昇したままになりやすく、中性脂肪上昇にも繋がります。

朝昼のデザートとして食べるのがお勧めです



带状疱疹ってどんな病気？

・日本人成人の90%以上は、带状疱疹の原因となるウイルスが体内に潜んでいて、**80歳までに約3人に1人が带状疱疹になると**言われています。

・带状疱疹の主な症状は、「**痛み**」「**神経に沿った位置にできる発疹**」「**発疹から水ぶくれ**」です。

・**带状疱疹後神経痛**：带状疱疹が見た目上落ち着き、3ヶ月以上過ぎても**強い痛みがしつこく数ヶ月～数年単位で続く**ことがあります。痛みによる苦痛が続くと大きなストレスとなります。

带状疱疹になる仕組み

①水疱瘡(水ぼうそう)

初めて感染した時は、水疱瘡として発症します。

②潜伏期間

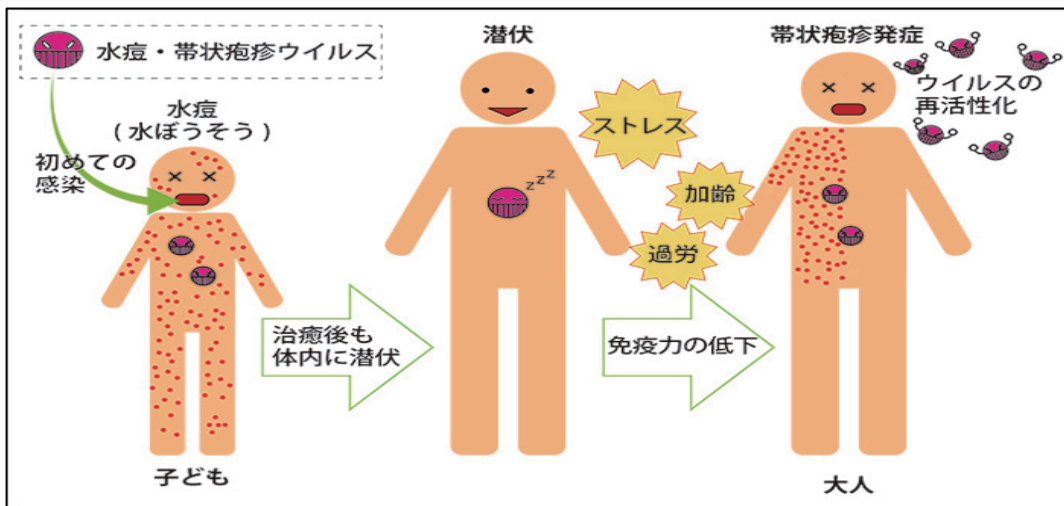
治った後もウイルスは長い間、体内に潜んでいます。普段は、免疫力により活動が抑えられています。

③免疫力低下

加齢、ストレス等で免疫力低下によりウイルスが活動し始めます。

④带状疱疹

ウイルスは神経を沿って移動、皮膚に到達し带状疱疹を発症します。



带状疱疹を予防するには

免疫力が低下しないように、日々の体調管理が大切です。

- ・1日3食、バランスの良い食事
- ・質の良い睡眠と十分な休養
- ・適度な運動
- ・リラックスできる時間をもつ
- ・**带状疱疹ワクチンを接種する(50歳以上の方が対象)**

带状疱疹ワクチン

- ・発症を予防できる
- ・発症しても軽症ですむ
- ・带状疱疹後神経痛を予防できる

带状疱疹のワクチンは、2種類あります(右図参照)。

どちらも50歳以上の方を対象とした任意接種(個人の判断)となっています。

予防接種による効果、副反応などについて医療機関で相談されたいので、接種を検討しましょう。

50歳を過ぎたら**带状疱疹**の
予防接種ができます。



	弱毒生水痘ワクチン	シングリックス
ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回	2回 2ヶ月以上あけて2回目
発症予防効果	50~60%	90%以上
带状疱疹後神経痛予防効果	60%前後	80%前後
持続期間	5年程度	9年以上
接種部位	皮下注射	筋肉注射
価格	約8000円	約22000円×2回
副反応	接種部位の痛み、腫れ 発赤 3日~1週間	接種部位の痛み、腫れ 筋肉痛、全身倦怠感、発熱 3日~1週間

わたや薬局

電話番号

0942-82-3283

時間外連絡先

080-8362-4585

住所

佐賀県鳥栖市弥生が丘2丁目20

営業時間

月、火、水、金、土曜日 9:00~19:00 木曜日 9:00~17:00

定休日

日曜日、祝日





平素より会営薬局をご利用いただきありがとうございます。

9月20日より新型コロナウイルス感染症の追加ワクチン接種が始まっています。

接種を行う期間は令和5年12月までの予定です。接種回数は期間中に1回、接種対象者は初回接種(1・2回目接種)を完了した5歳以上の全ての方となっています。

(※令和5年春開始接種の対象者も、追加でもう1回接種できます)

暑かった夏が終わり、夏バテ気味の方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

秋野菜はイモ類などが多く、夏に消耗した体力を回復し、冬場に備えてエネルギーを蓄える効果があります。また、秋野菜に多く含まれる糖質や脂溶性ビタミンなどは粘膜組織を守り、季節の変わり目に起こりやすい体調不良の予防にも効果的です。

体調管理をして過ごしやすいこの季節を満喫しましょう。

会営薬局一同

旬な食材、かぼちゃについてご紹介！！

ホクホクとした食感でほんのり甘さがあり、煮物、スープ、天ぷら、グラタン、サラダ、乳幼児の離乳食にも使え万能な食材です。



かぼちゃの収穫時期をご存知の方は秋～冬が旬？と思われるかと思いますが…

収穫してすぐよりも、数カ月間保存し追熟しておくことで美味しくなり、栄養価が高くなります。冬至の日にかぼちゃを食べる風習がありますが、この風習は、栄養価の高いかぼちゃを食べることで免疫力を高めるためとされています。

栄養素は、ベータカロテン、ビタミンC、ビタミンEが含まれ、これらは、抗酸化作用があるとされ、アンチエイジングビタミンとも呼ばれ、美容にいい栄養素がたっぷりです。栄養素が高まったかぼちゃは、風邪予防の効果も期待されます。寒い季節へと変わっていくこの時期に、とりたい食材の一つですね。



「SAGATOCO」でウォーキング&健康管理



佐賀県公式ウォーキングアプリ「SAGATOCO」をご存知ですか？日頃からウォーキングをしている方、ウォーキングを始めてはみるものなかなか続かない方、これからウォーキングにチャレンジしようと思っている方など、皆さんに是非お勧めしたいアプリです。

日々のウォーキングの記録が自動で残るのはもちろん、体重や血圧なども記録できグラフで確認することもできます。いろいろな機能のある「SAGATOCO」ですが、歩いたり記録したりすることでポイントが貰えます。貯まったポイントは、協力店でサービスを利用したり、いろんな商品がもらえるキャンペーン応募に使用したりすることができます。



ウォーキングを習慣化する一助に「SAGATOCO」使ってみませんか

SAGATOCO についてはこちら



食欲の秋、果物について手が伸びてしまう…という方も多いのでは？果物には糖分が多く含まれています。量や食べ方に注意しましょう！

①血糖値の管理が必要な方の果物の適量

1日80kcalまでが目安です。

下の図の1マス=80kcalになります。

★1日に下記の量をどれか一つ、もしくは組み合わせてもOKです。

例:りんご1/4+バナナ1/2



②明るい時間帯に食べましょう

夕方以降の摂取は、血糖値が上昇したままになりやすく、中性脂肪上昇にも繋がります。

朝昼のデザートとして食べるのがお勧めです



带状疱疹ってどんな病気？

・日本人成人の90%以上は、带状疱疹の原因となるウイルスが体内に潜んでいて、**80歳までに約3人に1人が带状疱疹になると**言われています。

・带状疱疹の主な症状は、「**痛み**」「**神経に沿った位置にできる発疹**」「**発疹から水ぶくれ**」です。

・**带状疱疹後神経痛**：带状疱疹が見た目上落ち着き、3ヶ月以上過ぎても**強い痛みがしつこく数ヶ月～数年単位で続く**ことがあります。痛みによる苦痛が続くと大きなストレスとなります。

带状疱疹になる仕組み

①水疱瘡(水ぼうそう)

初めて感染した時は、水疱瘡として発症します。

②潜伏期間

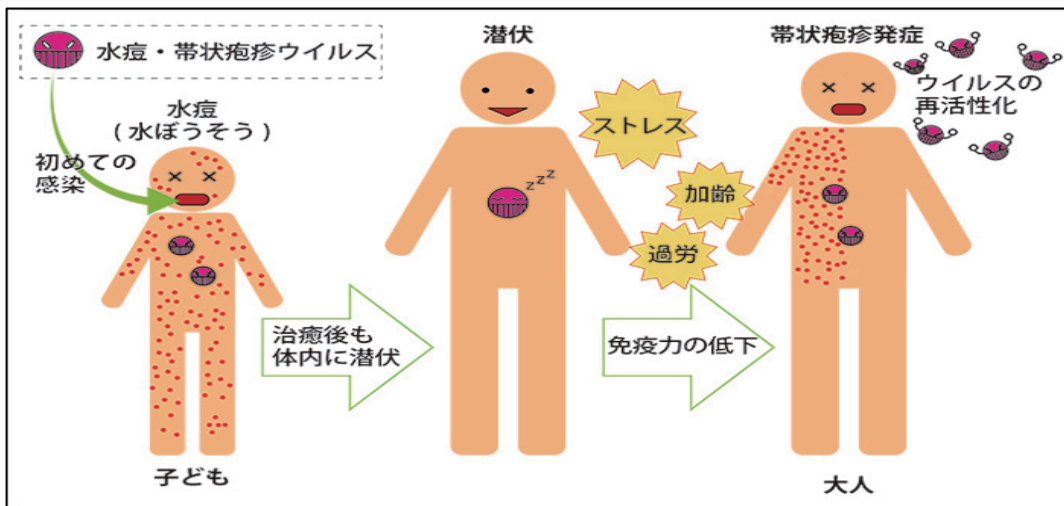
治った後もウイルスは長い間、体内に潜んでいます。普段は、免疫力により活動が抑えられています。

③免疫力低下

加齢、ストレス等で免疫力低下によりウイルスが活動し始めます。

④带状疱疹

ウイルスは神経を沿って移動、皮膚に到達し带状疱疹を発症します。



带状疱疹を予防するには

免疫力が低下しないように、日々の体調管理が大切です。

- ・1日3食、バランスの良い食事
- ・質の良い睡眠と十分な休養
- ・適度な運動
- ・リラックスできる時間をもつ
- ・**带状疱疹ワクチンを接種する(50歳以上の方が対象)**

带状疱疹ワクチン

- ・発症を予防できる
- ・発症しても軽症ですむ
- ・带状疱疹後神経痛を予防できる

带状疱疹のワクチンは、2種類あります(右図参照)。

どちらも50歳以上の方を対象とした任意接種(個人の判断)となっています。

予防接種による効果、副反応などについて医療機関で相談されたいので、接種を検討しましょう。

50歳を過ぎたら **带状疱疹**の
予防接種ができます。



	弱毒生水痘ワクチン	シングリックス
ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回	2回 2ヶ月以上あけて2回目
発症予防効果	50~60%	90%以上
带状疱疹後神経痛予防効果	60%前後	80%前後
持続期間	5年程度	9年以上
接種部位	皮下注射	筋肉注射
価格	約8000円	約22000円×2回
副反応	接種部位の痛み、腫れ 発赤 3日~1週間	接種部位の痛み、腫れ 筋肉痛、全身倦怠感、発熱 3日~1週間

鳥栖三養基薬剤師会会営薬局

電話番号

0942-94-9100

時間外連絡先

080-8362-4585

住所

佐賀県三養基郡みやき町原古賀7019-11

営業時間

月~金曜 9:00~18:00 土曜 9:00~13:00

定休日

日曜日、祝日

