

♪さんようどうニュース♪  
ハッピースマイル



winter  
2009  
発行人  
佐々木健二

年末年始も  
かぜに注意!

一般的なかぜの場合は一週間位で治りますが、それ以上長引くような場合は他の病気を疑う事も必要かもしれません。一般的なかぜの症状は、37℃～38℃位の発熱や軽い悪寒、喉の痛み、くしゃみ、鼻水、せきなどです。急激に39℃～40℃位まで熱が上がってしまう場合は注意が必要です。

また節々が痛いなどの症状がある場合はインフルエンザの疑いもあります。「せき」は気道の中に異物が侵入した時に、その異物を外に出そうとする防御反応のひとつです。しかし、いつもと違う感じのせきが急に出る時や、いつまでもせきが続く場合は呼吸器系の病気の疑いも出てきます。コンコンという乾いたせきか、ゴホンゴホンといったたんを伴うせきか。たんが出ている場合には、色がついていないかという点も重要なポイントになります。黄色いたんの場合には細菌感染の可能性があり、悪臭を伴う場合や血たんが出る場合は重篤な病気の可能性もありますので、必ず受診するように致しましょう。40才以上の方で喫煙歴があり、1日に何度もせきやたんが出たり同年代の人に比べて息切れしやすい方は、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の可能性もあります。この病気はタバコなどの煙などを吸い込むことによって、空気の通り道である気道や、酸素の交換を行う肺などに障害が生じる病気です。肺の機能が低下するために酸素の取り込みが悪くなり、気管支が狭くなっているために息がはきにくくなり、慢性的に息切れが起こってしまいます。いずれにしても自己判断は禁物ですね。そして普段から免疫が安定するように、食事や睡眠、運動など、生活習慣の改善も心がけるように致しましょう!

長寿の心得とは?

先日お客様から素敵な手ぬぐいを頂きました。なるほどという内容が書かれておりましたので、ここでご紹介致します。

長寿の心得 人生は山坂多い旅の道

- 還暦 六十才でお迎いの来た時は 只今留守と云へ
- 古希 七十才でお迎いの来た時は まだまだ早いと云へ
- 喜寿 七十七才でお迎いの来た時は せくな老楽これからよと云へ
- 傘寿 八十才でお迎いの来た時は なんのまだまだ役に立つと云へ
- 米寿 八十八才でお迎いの来た時は もう少しお米を食べてからと云へ
- 卒寿 九十才でお迎いの来た時は そう急がずともよいと云へ
- 白寿 九十九才でお迎いの来た時は 頃を見てこちらからポツポツ行くと云へ

気はながく 心はまるく 腹たてず 口をつつしめば 命ながらえる



最後の気はながく心はまるく・・・というところもポイントかと思いましたが、自分自身も考えさせられます。手ぬぐいをプレゼントして下さった宮城野区の菅野様、本当にありがとうございました。この手ぬぐいは店頭飾らせて頂いておりますので、是非お立ち寄り下さいませ。

第2回 河北仙販

「私の新聞」オーディション入選作品

ご意見・ご感想は

kikakuka@senpan.co.jp まで  
e-mailにてお送り下さいませ!

当店では皆さまから頂いた売上げの一部を、ワールドビジョンジャパンを通して、アフリカ・マラウィの子供達に寄付させて頂いております。心より感謝致します。

今年最後のハッピースマイルをお届けします♪

皆さまこんにちは。お元気でしたでしょうか? 今年はどうな一年でしたか? 自分はとても充実した素晴らしい一年でした。日々の介護の中でも宮崎の親友と再会できたり、徳島で講演させて頂いたり、心理学の先生やお隣の和雑貨屋さんと親しくなったり、TAOの仙台公演もありました。本当にご縁の広がった一年に心より感謝です。皆様方にとって来年も幸せと豊かさがたくさんやってきますように心から願っております。



創業1930年 山陽堂薬局 仙台市若林区連坊小路148 TEL: 022-227-9045

○ 営業時間: 朝9時~夜7時

○ お休み: 毎週日曜日

♪さんようどうニュース♪  
ハッピースマイル



winter  
2009  
発行人  
佐々木健二

年末年始も  
かぜに注意!

一般的なかぜの場合は一週間位で治りますが、それ以上長引くような場合は他の病気を疑う事も必要かもしれません。一般的なかぜの症状は、37℃～38℃位の発熱や軽い悪寒、喉の痛み、くしゃみ、鼻水、せきなどです。急激に39℃～40℃位まで熱が上がってしまう場合は注意が必要です。

また節々が痛いなどの症状がある場合はインフルエンザの疑いもあります。「せき」は気道の中に異物が侵入した時に、その異物を外に出そうとする防御反応のひとつです。しかし、いつもと違う感じのせきが急に出る時や、いつまでもせきが続く場合は呼吸器系の病気の疑いも出てきます。コンコンという乾いたせきか、ゴホンゴホンといったたんを伴うせきか。たんが出ている場合には、色がついていないかという点も重要なポイントになります。黄色いたんの場合には細菌感染の可能性があり、悪臭を伴う場合や血たんが出る場合は重篤な病気の可能性もありますので、必ず受診するように致しましょう。40才以上の方で喫煙歴があり、1日に何度もせきやたんが出たり同年代の人に比べて息切れしやすい方は、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の可能性もあります。この病気はタバコなどの煙などを吸い込むことによって、空気の通り道である気道や、酸素の交換を行う肺などに障害が生じる病気です。肺の機能が低下するために酸素の取り込みが悪くなり、気管支が狭くなっているために息がはきにくくなり、慢性的に息切れが起こってしまいます。いずれにしても自己判断は禁物ですね。そして普段から免疫が安定するように、食事や睡眠、運動など、生活習慣の改善も心がけるように致しましょう!

長寿の心得とは?

先日お客様から素敵な手ぬぐいを頂きました。なるほどという内容が書かれておりましたので、ここでご紹介致します。

長寿の心得 人生は山坂多い旅の道

- 還暦 六十才でお迎いの来た時は 只今留守と云へ
- 古希 七十才でお迎いの来た時は まだまだ早いと云へ
- 喜寿 七十七才でお迎いの来た時は せくな老楽これからよと云へ
- 傘寿 八十才でお迎いの来た時は なんのまだまだ役に立つと云へ
- 米寿 八十八才でお迎いの来た時は もう少しお米を食べてからと云へ
- 卒寿 九十才でお迎いの来た時は そう急がずともよいと云へ
- 白寿 九十九才でお迎いの来た時は 頃を見てこちらからポツポツ行くと云へ

気はながく 心はまるく 腹たてず 口をつつしめば 命ながらえる



最後の気はながく心はまるく・・・というところもポイントかと思いましたが、自分自身も考えさせられます。手ぬぐいをプレゼントして下さった宮城野区の菅野様、本当にありがとうございました。この手ぬぐいは店頭飾らせて頂いておりますので、是非お立ち寄り下さいませ。

第2回 河北仙販

「私の新聞」オーディション入選作品

ご意見・ご感想は

kikakuka@senpan.co.jp まで  
e-mailにてお送り下さいませ!

当店では皆さまから頂いた売上げの一部を、ワールドビジョンジャパンを通して、アフリカ・マラウィの子供達に寄付させて頂いております。心より感謝致します。

今年最後のハッピースマイルをお届けします♪

皆さまこんにちは。お元気でしたでしょうか？今年はどうな一年でしたか？自分はとても充実した素晴らしい一年でした。日々の介護の中でも宮崎の親友と再会できたり、徳島で講演させて頂いたり、心理学の先生やお隣の和雑貨屋さんと親しくなったり、TAOの仙台公演もありました。本当にご縁の広がった一年に心より感謝です。皆様方にとって来年も幸せと豊かさがたくさんやってきますように心から願っております。



創業1930年 山陽堂薬局 仙台市若林区連坊小路148 TEL: 022-227-9045

○ 営業時間: 朝9時~夜7時

○ お休み: 毎週日曜日