



U E N O  
dispensing pharmacy

# ウエノ薬局 ほっと通信

*We offer the bright future with health.*

vol. 184 2026.1



**明けましておめでとうございます  
本年もよろしくお願い申し上げます**



## 謹賀新年

明けましておめでとうございます!! 本年もよりいっそう地域に根ざした医療と、皆様の健康サポートを、かかりつけ薬局として努めてまいりますので、私どもウエノ薬局グループを引き続きよろしくお願い申し上げます。



## 正月太り/セット特集



～薬局でできる、ゆるやかな“戻し習慣”～

### むくみ対策

年始の体が重い原因の多くは“むくみ”です。おせち料理や外食の塩分、飲酒が続くと体は水分をため込み、見た目や体感が一気に変わります。まずはこまめな水分補給を心がけ、軽いストレッチや散歩で血流を促すだけでもむくみは和らぎます。薬局でお選びいただけるアイテムとしては、カリウムを含むサプリや、とうもろこし茶・ルイボス茶など利尿をサポートするハーブティーがあります。体質に合えば五苓散などの漢方も役立つことがあります。むくみを取るだけでも、体は驚くほどスッキリします。



### 胃腸サポート

正月太りの背景には“胃腸の疲れ”も大きく関わります。暴飲暴食が続くと胃腸の動きが鈍り、消化不良や張り感、だるさが出やすくなります。胃腸が整っていないと代謝も低下し、体重が戻りにくくなるため、まずは胃腸のリセットが大切です。乳酸菌やビフィズス菌の整腸剤は乱れた腸内環境を整える助けになります。食べ過ぎのあとは胃腸薬も有効です。体質に合わせて、防風通聖散や大柴胡湯といった漢方を選ぶこともできますが、適応があるため医師や薬剤師にご相談ください。胃腸が元気を取り戻せば、自然と身体は軽くなっていきます。

### 生活リズム回復

年末年始は生活リズムが乱れがちで、その乱れが体重増加の一因にもなります。無理に運動を始めるより、まずは生活リズムを整えることが効果的です。朝にコップ一杯の水を飲む、軽くたんぱく質を含んだ朝食をとる、20～30分の散歩をする、夜は湯船で体を温める—こうした小さな習慣を積み重ねるだけで、体は自然と通常モードに戻ります。体に無理をさせるより、日常のペースを整えることが長続きのコツです。正月明けのリセットは“ゆるく、確実に”がポイントです。



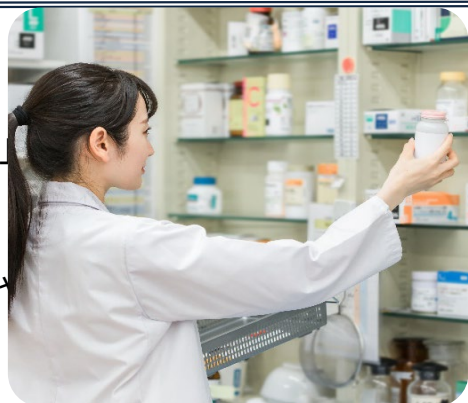
## 食事改善

正月太りを戻すうえで、いちばん大切なのは「何をどれだけ食べるか」よりも、「どう食べるか」です。食事の内容を大きく変えなくても、食べる順番やタイミングを調整するだけで体の負担は大きく減ります。まず心がけたいのは、食事の最初に野菜や海藻類などの食物繊維をとることです。胃腸の働きが落ちている時期でも消化に負担をかけにくく、血糖値の上がり方をゆるやかにしてくれるため、食後のだるさも軽減されます。次に、肉・魚・卵・豆腐といったたんぱく質をしっかり摂ることで、体の回復力や代謝アップにもつながります。炭水化物は最後に少量から。これだけで自然と満腹感が得られ、余計な食べ過ぎを防げます。また、食事量を急に減らすと、かえって体が省エネモードになり、戻しにくい体になります。普段どおり食べながら、間食だけ工夫するのも良い方法です。ナッツ、ヨーグルト、サラダチキン、スープなど“軽く満たせるもの”に置き換えるだけで、総摂取カロリーが自然に調整されます。特に朝と昼はしっかり食べ、夜は控えめにすることもポイントです。さらに、この時期は「食べない時間＝休ませる時間」も重要です。夕食後はだらだら食いを避け、睡眠の2～3時間前を目安に食事を終わておくと、翌朝のすっきり感が変わります。極端な断食や単品ダイエットは体調を崩しやすいため、薬局としてもおすすめできません。“無理なく・ゆるく”続けられる食べ方を意識することで、正月太りは自然と戻っていきます。



## 薬局サポート

薬局では、正月明けの体調を総合的にサポートできる体制を整えています。むくみ、胃腸の疲れ、食べすぎによる不調などは、症状だけを見ても原因が異なることが多いものです。例えば、同じ「お腹が張る」「体が重い」という悩みでも、胃腸の弱りが原因なのか、塩分過多による水分滞留なのか、生活リズムの乱れによるものなのかで、選ぶべきお薬やケア方法は変わります。薬剤師にご相談いただければ、症状や体質に合わせて適切な整腸剤、胃腸薬、ビタミン類や漢方などをご案内できます。漢方は、むくみに向いたもの、食べすぎに向いたもの、ストレスや冷えを伴うものなど種類が多く、自己判断が難しい分野です。薬局では、体質や今の状態をお伺いしながら、無理のない範囲で合うものを提案できます。また、市販薬やサプリを併用するときの飲み合わせチェックも大切なサポートです。「これは一緒に飲んで大丈夫?」「今飲んでいる薬と合う?」といった疑問を解決することで、安心してリセットに取り組めます。さらに、最近は健康相談が増えており、食生活や生活習慣のアドバイスも気軽に聞いていただけますので、ぜひ一度お声がけください。健康的な一年をスタートする良いきっかけにもなると思います。



### ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、[hot@ueno.vc](mailto:hot@ueno.vc)までメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう 日々励んでおります

ウエノ 薬局

TEL055-222-2131

ウエノ さくら 薬局

TEL055-279-7661

ウエノ 東薬局

TEL0554-43-9300

ウエノ 塩部薬局

TEL055-255-5025

ウエノ 石和薬局

TEL055-261-9393

ウエノ 南薬局

TEL055-288-1122

ウエノ 美咲薬局

TEL055-298-6451

ウエノ 中央薬局

TEL055-223-2265

ウエノ 薬局富士見店

TEL055-269-6833

★ホームページにて  
店舗情報などが  
チェックできます。  
どうぞご覧ください!

[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)



@ueno.pharmacy