

いつもあなたのそばに・・・おひさま薬局です

地震のあと、揺れていないのに、揺れているような気がしたり、  
気分が悪くなった方も多いのではないのでしょうか？  
毎日のようにある余震、地震酔いを解消して、地震による  
ストレスを解消しましょう。



東日本大震災で、地震が起きていないのに揺れているような気がしたり、血圧がいつもより高めになったり  
眠れなくなったり、気分がすっきりしない方がいらっしゃるのではないのでしょうか？

食欲不振や不眠、恐怖感を訴えて受診する方も増えていたようです。経験したことのない  
事態がストレスになって自律神経のバランスが崩れたと話す専門家もいます。

家族の身や食料品の確保などを心配している主婦に受診者が多かったようです。

今回は本震が強くて長かった上、余震も多くて意識が揺れに集中しているために  
治りにくく、強い不安(放射線など)を抱えていると治りづらい傾向にあります。



### 【地震酔い対処法】

深呼吸:吐き気などの不快感解消のために、まずは目を開けた状態で深呼吸

次に目をつむってゆっくりと深呼吸してみてください

水を飲む:口の渇きを覚えたら、水を飲んでみてください。口に含むだけでも効果があります

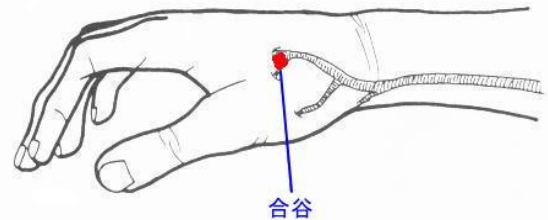


つぼを押す:手の甲を上にして、親指と人差し指の付け根のあいだにある

「合谷」というツボが酔い止めに効果的。

もう、片手の人差し指と親指で挟むようにして

少し痛さを感じるくらい押しみましょう。



よく眠っておく:睡眠不足も地震酔いの要因となります。

不安でなかなか寝付けないということも

あるかも知れません。足元等を温かくすると

眠りやすくなります。



ペパーミント、レモンオイルを利用:ペパーミント精油、レモン精油の匂いを嗅いでみましょう。また、指につけて舌

にひと塗りすると吐き気が軽減されるようです。(妊娠中の方はアロマオイルの使用は控えて)

身体をリラックスさせる:ネクタイやベルト、身体を締め付ける下着などは避けて、身体をリラックスさせましょう。

### 震災に備えて

災害は就寝中にやってくるかもしれません、あなたは必要なものを備えていますか？逃げる際に取りだしやすい  
場所においてありますか？家族はその場所を知っているでしょうか？

**災害や各種の緊急時には医療機関が休診する場合があります。**震災時に医療機関が診療機能を回復  
するまでの備えとしていつも服薬しているお薬を2週間分ストックしておくことは必要と言えます。

薬剤は使用期限を確認して、先に処方された分から使っていきましょう。

### ①お薬手帳を携帯しましょう

お薬手帳というのは、自分が何という薬をどのような量で、どんな飲み方  
で飲んでいるかを把握するために便利です。薬にはいろいろな種類があ

って、それぞれ効果が違います。間違った薬を飲んでしまったら期待する  
効果が現れないばかりか、副作用が出る可能性もあり大変危険です。

震災時には混乱の中、医師の診察に大変な時間と労力がかかるという現状  
もあります。お薬手帳があることで問診にかかる時間を軽減でき、服薬している  
薬を正確に伝えることができます。



### ②アレルギー、副作用歴を把握しよう

人によっては特定の薬剤にアレルギーがある場合や  
副作用が出てしまうことがあります。薬疹が出る胃が悪くなる、



中にはショックを起こして意識を失う場合もあります。薬剤によるアレルギー、副作用を防ぐために  
合わない薬は把握しておきましょう、お薬手帳の最初のページに記録するページがあります。



おひさま薬局はゴールデンウィークも休まず営業します。お薬のことなどご連絡ください



-----

下

、

