

LINEde処方箋

LINEのカンタンやり取りで、
待たずにお薬をお受け取りいただけます。



下記店舗インフォメーションより、
お近くの薬局のQRコードを読み取って“LINEde処方箋”をご利用ください。

すみれ中央薬局 鎌倉店

鎌倉市笛田 2-1-40
TEL 0467-32-6080
FAX 0467-32-6082



すばる中央薬局 大町店

鎌倉市大町4-3-22
TEL 0467-23-6100
FAX 0467-23-6101



すばる中央薬局 腰越店

鎌倉市腰越4-8-1
TEL 0467-38-1601
FAX 0467-38-1602



すばる中央薬局 笛田店

鎌倉市笛田2-1-34
TEL 0467-73-8255
FAX 0467-38-1831



すばる中央薬局 大船店

鎌倉市大船4-18-6-1A
TEL 0467-48-5855
FAX 0467-48-5836



**在宅
専門部門
併設** 訪問エリア
鎌倉市全域
藤沢市一部

すばる中央薬局 藤沢店

藤沢市宮前425-7
TEL 0466-52-0955
FAX 0466-52-0966



**在宅
専門部門
併設** 訪問エリア
藤沢市南部
北部一部地域
鎌倉一部地域

すばる中央薬局 湘南台店

藤沢市湘南台2-26-17
TEL 0466-44-8935
FAX 0466-47-6888



**在宅
専門部門
併設** 訪問エリア
藤沢市北部
泉区、戸塚区、綾瀬市、
海老名市の一部地域

すばる中央薬局 星川店

横浜市保土ヶ谷区星川2-3-22
みゆきコーポ1号室
TEL 045-333-1880
FAX 045-333-1881



ニコニコ薬局 茅ヶ崎本村店

茅ヶ崎市本村4-22-23
TEL 0467-39-5204
FAX 0467-39-5304



処方箋を撮影

友達登録ができましたら、スマホの
カメラで処方箋を撮影してください。

処方箋を送信

撮影した処方箋の画像を送信してください。

処方箋を確認

こちらで処方箋を確認しましたら、
メッセージをお返します。

完了のご連絡

お薬の準備ができましたら、
完了のメッセージをお送りします。

お薬の受け取り

完了のメッセージが届きましたら、
ご来店いただき、お薬をお受け取りください。

ご利用
方法

すばる中央薬局 戸塚店

横浜市戸塚区戸塚町565-16
TEL 045-869-5881
FAX 045-869-5883



**在宅
専門部門
併設** 訪問エリア
横浜市栄区
戸塚区
泉区一部地域

すばる中央薬局 南雪谷店

大田区南雪谷2-10-7-101
TEL 03-5754-3410
FAX 03-5754-3411



居宅介護支援事業所

すばるケアプランセンター

鎌倉市笛田2-1-35
TEL 0467-40-5020
FAX 0467-40-5025

訪問看護事業所

すばる訪問看護

リハビリステーション

藤沢市石川2-5-1
TEL 0466-90-5132
FAX 0466-90-5133

ホーム
ページ



SUBARU PRESS

すばる通信

9

発行日 2022年3月1日
発行元 すばる中央薬局 大船店

THEME

腸活で免疫力アップ

腸活ってなんだろう？

最近よく耳にする「腸活」、美容に敏感な女性や便秘や下痢でお悩みの方はご存じかもしれませんね。

「腸活」は簡単に言うと、腸内環境を整えること。

ヒトの腸に生息している細菌数は1000種100兆個と言われています。これらの細菌たちが「腸内フローラ」（腸内細菌叢）と言われる生態系を腸内で形成しています。腸内細菌には、人体に良い影響を与える善玉菌と悪い影響を与える悪玉菌、どちらでもない日

和見菌があり、腸内環境はこれらの腸内細菌のバランスで決まります。バランスが崩れ悪玉菌が多い「悪い腸内環境」になると、便秘や下痢、肌荒れなどになりやすいといわれています。善玉菌が多い「良い腸内環境」になるとこれらが生み出す酪酸・乳酸・酢酸が腸の動きを良くし、更に悪玉菌が住みにくい環境にしてくれます。「腸活」は善玉菌の増えやすい環境を作り、善玉菌を育てる活動とも言えます。

腸活のメリット

最近では腸の働きが次々に解明されており、腸内環境を整えることでお通じのお悩み以外にも体に良い結果をもたらすことが分かってきました。

便秘・下痢の改善

悪玉菌が出す有害物質によって腸のぜんどう運動が正常に働かなくなります。そのため腸内の悪玉菌の割合が多くなると、便秘や下痢が起こると考えられています。腸活で善玉菌が増えたとこの症状が改善していきます。

免疫力アップ

腸には「腸管免疫」と呼ばれる免疫システムが備わっており、侵入してきた病原体を発見したり攻撃したりする働きがあります。「腸管免疫」は、身体の中で最も大きな免疫系で、免疫細胞の70%が存在しているといわれています。そのため腸活をすることで、免疫力の向上が期待できます。免疫力を高めることにより、インフルエンザや未知の感染症にかかりにくくなったり、花粉症が改善したり、がんを予防する可能性があります。

肌トラブルの改善

悪玉菌が出す有害物質は、肌荒れの大敵でもあります。「腸活」=便秘の改善=有害物質の発生を抑えることにより、お肌の調子が改善していきます。

ストレスの緩和

緊張しすぎておなかが痛んだり下してしまったり、便秘が続いて気分が晴れないこともありますね。ストレスが腸の不調を招いたり、腸の不調が精神を不安定にさせたりすることもあります。脳（自律神経）と腸が神経伝達を通して影響しあっていることを「脳腸相関（ちょうのうそうかん）」と言います。脳（自律神経）が安定すれば腸の調子も良くなります、その逆もしかり。「腸活」で腸内環境が整えば脳（自律神経）も健やかになります。



腸の働きを助けてくれるビフィズス菌の入ったサプリメントを、店内にて絶賛販売中です。

サプリメントで気軽に腸活始めてみませんか？



新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う医療機関の電話再診を受けられた方へ

電話再診した医療機関から処方箋を送る薬局を聞かれますから、いつもの（株）エルマノの薬局名をお伝えください。処方箋が送られてきましたら、お薬をご用意いたします。薬局へ薬を取りに来ることが心配な方はご連絡ください。薬をご自宅へ宅配便にて郵送いたします（送料一部患者様負担）代金は銀行振り込みでお願いしております。

お薬到着後、薬剤師より薬が届いたかの確認と、体調やお薬についての説明を電話にて致します。（2020年4月10日付で発出された「新型コロナウイルス感染症の拡大に際しての電話や情報通信機器を用いた診療等の限定的・特例的などりあつかいについて」による臨時的措置のためこの措置が終了となっている場合があります）

（株）エルマノの薬局全店で、医療機関に通院せず、電話で診療をした方の処方箋の取り扱いを行っています。

さあ、腸活をはじめましょう。

01 朝はコップ1杯のお水から

お水を飲むことで、腸が動き始めます。便秘の原因の一つの水分不足も解消されます。また、腸が動くことで自律神経のバランスが整います。



02 腸内環境は食べるもので決まります

ポイント1 / 善玉菌を増やす

プロバイオティクス…

善玉菌を直接摂取すること。[主な食べ物：ヨーグルト（ビフィズス菌）、納豆、キムチなどの発酵食品]

プレバイオティクス…

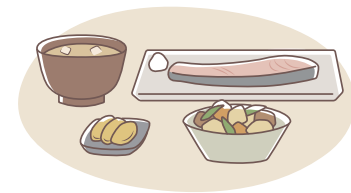
善玉菌のエサを摂取することで善玉菌を元気にすること。[主な食べ物：食物繊維を含む食品：海藻・きのこ類・大根・野菜類／オリゴ糖を含む食品：大豆・ごぼう・玉ねぎ・バナナ]

ポイント2 / 悪玉菌を増やさない

悪玉菌は高脂肪・高たんぱくの食べ物が大好物。お肉や揚げ物などは私たちも大好物ですよ。これらを食べないということではなく、食べるときには食物繊維も一緒に摂取し善玉菌も増やすことを心がけましょう

ポイント3 / まんべんなく栄養を摂る

善玉菌を増やそうと思って、発酵食品ばかり大量に食べるのは良くありません。腸内環境を良好に保つには多種多様な菌の存在が欠かせません。同じ食品を偏って摂取するとその食品が好きな菌だけが増えて、かえってバランスが崩れてしまいます。腸内環境のバランスを整えるためには、食事バランス良くを心がけましょう。



03 適度な運動を心がける

規則的な排便を促すためにも、運動は心がけたいもの。腸の動きを良くする運動を少し紹介します。

ウォーキング

歩くことは体に良い影響しか及ぼしませんね。生活習慣病の予防にも腸活にも効果的です。無理せず自分のペースで1日30分を目標に続けましょう。

腸に効く体操

ガス抜きのポーズ

①仰向けで寝る。→②両膝を曲げ、両手で抱きかかえる。→③息を吐きながら小さく丸まるように膝を引き寄せる。→④ゆっくりと数呼吸繰り返したら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。



座ったままできる体操 ※目安は左右10回ずつを2セット

①正面を向いて背中を伸ばし息を大きく吸います。→②ゆっくり息を吐きながら下腹部を凹ませ、後ろを見るように体を左右にひねります。ひねりが足りない場合は手で椅子を押してください。

