

# 健康サポート薬局 情報発信の取組み スマート ライフロング プログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2022 年 9 月 20 日

<p><b>申請企業名</b></p> <p><b>開催店舗名</b></p> <p><b>店舗住所</b></p> <p><b>催事名</b></p> <p><b>開催日</b></p>	<p>ライフエントープライズ株式会社</p> <p>ハーブランド薬局 南柏店</p> <p>千葉県柏市南柏中央3-10</p> <p>2022.9.12~17 便秘改善相談会</p> <p>2022 年 9 月 12~17 日</p>
<p><b>催事内容</b></p>	<p>1、目的 便秘改善についての周知・商品の提案</p> <p>2、内容 便秘改善のポイントについての案内など</p> <p>3、集客方法 店頭での声掛け、リーフレット配布、POPの掲示</p> <p>4、開催の様子 9月12日から17日まで、便秘改善相談会を実施しました。 便秘改善のポイントについて、来局者にリーフレットをお配りしました。 周知内容 便秘は女性や高齢者に多くみられます。便秘が続くと、イライラや不快感、だるさ、疲労感といった心の不調や腹痛やお腹の張り、食欲低下、痔、肌荒れなどの体の不調に繋がることもあります。たかが便秘と放置せず、生活習慣や食事、薬の見直しで改善しましょう。普段から便の形状をチェックしてみることも大切です。 腸内環境を整えるためには、3食しっかり食事をとり、食物繊維も取り入れたいです。食物繊維には水溶性と不溶性があります。水溶性は繊維のやわらかい野菜(ほうれん草、人参、大根、たまねぎ、かぼちゃなど)に含まれ、不溶性は繊維のかたい野菜(ごぼう、セロリなど)やきのこ、豆類に多く含まれます。 どちらかに偏らず取り入れたいです。特に便が硬い場合などは不溶性の食物繊維の摂取はかえって便秘を悪化させることがあるため注意が必要です。 相談者の70代の女性は、最近便秘気味だから、ごはんに麦を混ぜたり食物繊維を摂るようにしてみるとおっしゃっていました。</p>
<p><b>活動写真</b></p>	<p>The activity photo shows a flyer for a '便秘改善相談会' (Constipation Improvement Consultation) held from September 12th to 17th, 2022, from 9:00 AM to 6:00 PM. The flyer is framed with illustrations of fruits and vegetables. It includes the following text:</p> <p><b>便秘改善相談会</b> 開催日: 9/12 (月) ~ 17 (土) 9:00~18:00</p> <p>便秘にお悩みの方、多いのでは? 便秘が続くと体にも心にも不調があらわれることが・・・ 生活習慣や食事、薬を見直してみませんか、お気軽にスタッフまでご相談ください。</p> <p>The flyer also features four columns of advice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>生活習慣と排便環境:</b> 排便のタイミングを一定にする、排便時の姿勢を良くする、排便時の水分補給を心がける、排便時の温度を調整する、排便時の音楽を聴く。</li> <li><b>食事療法:</b> 水分を十分に摂る、食物繊維を摂る、食生活を見直す、薬を飲むタイミングを調整する、薬の種類を確認する。</li> <li><b>薬物治療:</b> 医師の指示に従って薬を飲む、薬の種類を確認する、薬の副作用を確認する、薬の効果を評価する。</li> </ul> <p>On the right side of the flyer, there is a section titled '大人のための おなか すっきり' (Adults' Tummy Relief) with a cartoon character and a leaflet icon.</p>