

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: 2023 年 5 月 9 日

申請企業名	ライフエンタープライズ株式会社
開催店舗名	ハーブランド薬局 沼南店
店舗住所	千葉県柏市大津ヶ丘4-25-5
催事名	睡眠相談会
開催日	2023 年 5 月 9 日 ~ 2023 年 5 月 9 日
催事内容	<p>1、目的 地域住民の健康維持・増進のための啓蒙活動。</p> <p>2、内容 「睡眠」についての素朴な疑問・質問への回答。</p> <p>3、集客方法 店頭・受付・投薬台の掲示物による周知 コーナー設置による関連商品の展示 当日の声かけ</p> <p>4、開催の様子 当日は、60代男性が参加されました。 相談内容は、最近眠りが浅く、しっかり疲れが取れない、そのため朝起きるのが辛いとのことでした。詳しくお話を伺ってみたところ、23時には布団に入って寝ようとしているようですが、仕事が忙しく朝早くに出勤する日が多くあり、そのストレスもあるかもしれないとのこと、最近では疲れがみと仰っていました。 また、夕食の内容と時間について聞いたところ、唐揚げなどの揚げ物をつまみに22時くらいまでだらだらと晩酌をしてしまうのが日課になっているとも仰っていました。</p> <p>そこで、まずは夕食を早く切り上げること、夕食に高脂肪な料理を控えることをお伝えしました。食事をとってすぐは胃の中に食べ物が入ったばかりで消化吸収の為に、内臓が起きて働き活発化してしまい特に、油を多く含む料理はさらに消化吸収に時間がかかり、なかなか体が休まらず、深い眠りを妨げている可能性があることとお話し、出来るだけ夕食と就寝までの時間を空け、油ものを控えた消化の良いものを食べることを提案しました。</p> <p>また、店頭商品である「ネルノダ」は睡眠の質（眠りの深さ、すっきりとした目覚め）の向上に役立つ機能や、仕事や勉強などによる一時的な疲労感や精神的ストレスを緩和する機能が報告されているGABAが含まれているため、今回の相談者におすすめしました。機能性表示食品なので、あくまでも「食品」ということで薬を増やすことに抵抗を持っていた相談者の方も興味をもっていただけました。</p> <p>深い睡眠が取れない要因には様々なことが考えられますが、今回は実際に送っている生活をきいたうえで、すぐに実践可能なアドバイスと最適であると考えた商品を紹介できたことがよかったと思います。</p>
活動写真	