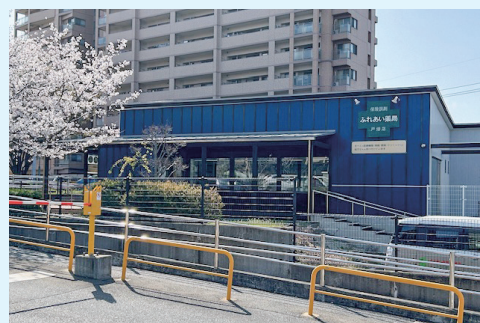


戸畑店の外観がきれいになりました

2003年9月に戸畑区新池に移転してから20年以上経ち、随分と傷んでしまっていた戸畑店の外壁ですが、昨年12月に塗り替え、きれいになりました。これまでの雰囲気を一変!ブルーの壁が目印です。



ふれあい薬局では

どこの病院の処方せんでも受け付けています。
市販薬や介護・衛生用品の販売、健康相談等も行っていますので
お気軽にお立ち寄りください。

ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

月・火曜 9:00～18:00
木・金曜 9:00～18:00
第1・3水曜 9:00～20:00
第2・4・5水曜 9:00～19:00
第1・3・5土曜 9:00～17:00
第2・4土曜 9:00～12:00
〈日曜・祝日はお休み〉

〒804-0082
北九州市戸畑区
新池1丁目5-30
TEL 093-881-2332
FAX 093-881-2469

ふれあい薬局 上津役店

営業時間

月・金曜 8:50～18:00
火・水・木曜 8:50～17:00
土曜 8:50～12:00
〈日曜・祝日はお休み〉

〒807-0073
北九州市八幡西区
町上津役東1丁目7-27
TEL 093-613-3215
FAX 093-613-3216



ふれあい だより

2025
若葉号
Vol.92

一般社団法人
ふれあいファーマシー北九州



「親父山」(宮崎県)

特集 未病(みびょう) ② ③

戸畑店の外観がきれいになりました ④

みびょう
未病

皆さん未病という言葉をご存じですか？最近では少しずつ耳にするようになってきました。未病とは、健康でもないが病気にはなっていない、その間を絶えまなく変化している状態をいいます。

その症状は人によって様々です。そのため、未病の診断はあらゆる角度から検討し対応することが必要になってきます。また加齢に伴い複数の未病が絡み合ってくることもあります。

早い段階で未病に気づき、生活習慣を見直すことがとても大切で、これによって病気の予防や進行を防ぐことが可能になります。

「体がだるい」「疲れやすい」「食欲が減退している」「睡眠の質が悪い」「ストレスや不安を感じやすい」このような症状が未病のサインかもしれません。

運動不足や過食など不適切な生活習慣は、その積み重ねの中で次第に病に近づいていくことから「未病」の最たる原因になります。生活習慣を改善することで生活習慣病や心筋梗塞・脳卒中などの重篤な病気を未然に防ぐことが出来るでしょう。まずはご自身の健康状態と向き合い、食事や運動などを見つめ直すことが大切です。



未病を予防する方法として

・バランスの取れた食事を心がける

食生活の改善は未病予防の基本です。野菜や果物を多く取り入れ、脂肪分や糖분을控えるようにします。食物繊維が豊富な食品（例えば、全粒穀物や豆類など）を摂ることで、腸内環境が整い、免疫力が向上します。

・定期的な運動を取り入れる

運動には血行を促進し体の機能を活性化させる効果があります。週に数回、軽いウォーキングやストレッチを行うことで、体力の低下を防ぐことができます。運動をすることでストレスも解消され、気分がすっきりすることが多いです。



・質の良い睡眠を確保する

睡眠は体の修復と回復の時間です。規則正しい生活を送り、毎晩十分な睡眠を取ることが大切です。寝室を快適な環境に整え、スマートフォンなどの画面を寝る前に見るのは避けると良いでしょう。



・ストレス管理を行う

ストレスは未病を悪化させる原因となります。リラックスできる時間を作る、趣味に没頭する、深呼吸や瞑想を取り入れるなど、ストレスを軽減する方法を見つけることが大切です。長期的にストレスを抱えることは、体調不良を引き起こす原因になります。



・適切な水分補給を行う

適切な水分を摂ることも、未病予防に欠かせません。水分が不足すると体内の機能が低下し、疲れやすくなることがあります。特に冬は乾燥しがちなので、こまめに水分を摂ることを心がけましょう。

未病は病気の前段階として、体の不調や不安な兆しが現れる状態です。

自分が未病の状態だと気づいたときは、まずは自分の体調や生活習慣に目を向けてみましょう。今まで意識せずに繰り返していた日常生活の中に、その原因があるかもしれません。未病の段階で食事習慣や運動習慣を見直せば、病気になってしまってから見直すよりも、健康な状態への早期回復が期待できます。



健康

未病

生活習慣病など

病気



臓器/機能	健康	未病	病気
血管	しなやか	動脈硬化 高血圧	脳出血 大動脈瘤など
糖代謝	基準血糖値	血糖値上昇 インスリン抵抗性	糖尿病 糖尿病合併症
脂質代謝	基準脂質値	高脂血症 動脈硬化	心筋梗塞 脳梗塞

(参照：神奈川県衛生研究所)
(H.S)