

# キタバ



## 第90回 通信

### ●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104  
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1  
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16  
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市菜葉木4-372-10  
072-360-2101

### ●キタバ

エコール・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1  
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索

## アロマを取り入れて、不眠を解消!!




春は自律神経が乱れやすくなる季節です。自律神経が乱れると、夜でも交感神経が優位に働き、緊張状態が続くためリラククスできず、不眠につながる場合があります。

その影響からくる不眠を解消するために、アロマを取り入れてみてはいかがでしょうか？

アロマには眠気を増進させ、気持ちを



落ち着かせる働きのもの（表参照）があります。

ラベンダー	軽やかで甘く、すがすがしさを感じる香り。 
ベルガモット	さっぱりとした香り。 
カモミール ・ローマン	青リンゴのような甘酸っぱい香り。子供にも使用できる。 ※妊娠初期には使用不可 

ディフューザー（香りを拡散させるための器具）をお持ちでない方も、アロマをコットンやティッシュに染み込ませて、枕元に置くことで、手軽に取り入れることができます。効果だけでアロマを選ぶのではなく、自分のリラククスできる香りを選ぶことも大切です。自分の好きなアロマを見つけて、不眠を解消しましょう。

健康や介護のことで、お困りの場合は、薬局に気軽に相談に来てください。

キタバ薬局薬剤師 木藤智恵