



# アガペの実

2021年8月発行

vol. 48

ホームページ

<https://www.agape21.jp>



税引関係なく  
10%割引券  
キリッ

## 特集

## 免疫力を高める過ごし方

私たちの体は、体温や体の働きを調整する「**自律神経系**」、外部の異物から体を守る「**免疫系**」などのシステムを備えており、健康を維持してくれています。

体温が下がり、血流が滞ると、免疫を担っている白血球の動きが悪くなったり、細胞への酸素や栄養が行きわたらず、代謝も落ちてしまいます。そうして免疫力が低下すると、新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザなどに感染しやすい状態となってしまいます。

また、体温は睡眠とも深く関係していることがわかっています。  
1日の中で体温は、起床と共に上がり、夜になると下がるようになっています。



◎**お風呂で温まる** 入浴などで温まった体温から、熱を逃がすことで深部体温が下がりやすくなり、ゆっくり眠りに入りやすくなります。お風呂にゆっくりつかり体を温めてから寝るようにしましょう。



◎**質の良い睡眠** 睡眠中は成長ホルモンや体内リズムに重要な働きをし、良質な睡眠に不可欠なメラトニンが分泌されます。良質な睡眠をとり、体のリズムを整えておきましょう。



◎**太陽光を浴びる** 朝起きた時はできるだけ日光に当たることで、体内時計が整います。



◎**体を温める食材をとる** しょうがシロップなど、手軽でおいしく体が温められるので、オススメです。冬はお湯で割ったり紅茶に混ぜたり、夏はさっぱり炭酸水で割るのも良いです。

体をあたたかく保ち、良質な睡眠を心がけ、免疫力を高めておきましょう！

## 手作り濃厚 ジンジャーシロップ

熊本県産の生姜のみを使用し、  
皮ごと1滴の水も使用せずに4日掛けて、  
仕上げるこだわりのジンジャーシロップ  
です。  
濃厚な風味とパンチの効いた辛味が際立  
つ逸品です。  
生姜の有効成分が沈殿していますので、  
ご使用の際は振ってご利用ください。  
添加物は、一切使用しておりませんので、  
安心してご使用になれます。



蒸し暑い夏場には、本品に対し良く  
冷えた炭酸水で5倍に薄めて、切れ  
味鋭い『特製ジンジャーエール』を  
お楽しみください。

冬場や夏場の冷房の下で手  
足の冷えが気になる方は、  
本品を20ml)に対しお湯  
やお好きな温かい飲み物1  
00ml)に混ぜてお飲みく  
ださい。



(株)アガペファーム  
ジンジャーシロップ  
【300g】

1800 円+税

2021.10月末まで  
【予約・予約料、接種料、処方料/検査料】  
無料



正しく知ろう！新型コロナワクチンのこと

接種は無料(公費負担)



## 新型コロナウイルスワクチン「mRNAワクチン」ってなに？

新型コロナウイルスが猛威を振るい続けて、1年以上が経過しました。すでに新型コロナウイルスワクチンの接種を終えて精神的にひとまず安堵している方もいらっしゃると思います。今回はその新型コロナウイルスワクチンについてのお話です。

従来のワクチンは大きく分けて2種類に分類されます。一つはポリオワクチンやはしか、水疱瘡で使用される**生ワクチン**。**ウイルスや細菌の発病力を弱毒化したものを接種**します。

もう一つがインフルエンザなどに使用される**不活化ワクチン**。これは処理により**殺した病原体、または病原体の一部を接種**します。そして今回新型コロナウイルスのワクチンとして使用されているのがmRNA ワクチンになります。

そもそもmRNA とは何なのか？ mRNA とは、タンパク質の暗号をもった遺伝物質のことであり、タンパク質合成のための設計図のようなものです。この設計図をもとに私たちの体内ではさまざまなタンパク質が作られています。

そのmRNA を含んだワクチンが上腕に接種されると、私達の細胞がmRNA をもとにウイルスのタンパク質を合成します。つまり体内でウイルスのタンパク質を直接作り出すのです。この合成したタンパク質の特徴を体に覚えさせることで、実際にウイルスが体内に侵入してきたときに免疫効果を発揮します。

mRNA ワクチンは、新しいタイプのワクチンではありますが、実際には何年も前から研究が進められてきたものであり、今後さまざまな病気の予防に役立てられる可能性もあるものです。新型コロナウイルスをきっかけに医療の幅が広がり、多くの命が助かる可能性も出てきたのかもしれない。

新型コロナウイルスワクチンの接種に関して不安なことお聞きになりたいこと等ありましたら、お気軽に薬剤師にご相談下さい。



※現在日本で認可されている「mRNA」ワクチンは  
ファイザー社とモデルナ社のワクチンのみです。

## 店舗紹介

アガパール薬局

アガパール調剤薬局は、福岡市の西鉄薬院駅から徒歩2分ビルの3階に位置し、アガペ本社に最も近い薬局です。天神にも博多にもアクセスが良く、便利な立地です。主に同ビル内にある3つのクリニックの処方せんを受け付けておりますが、その他の医療機関の処方せんも広く受け付けております。お薬だけでなく、マスクや化粧品類、食品も品ぞろえしており、ご好評いただいております。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。スタッフ一同、心よりお待ちしております。



アガパール薬局の  
周辺地図です

〒810-0022  
福岡県福岡市中央区薬院1-5-6  
TEL 092-711-7877 FAX 092-791-2472



もう、アプリのダウンロードはお済みですか？  
e お薬手帳ダウンロードサイト

iOSご利用の方  
こちらから➡



Androidご利用の方  
こちらから➡

