

# 健康の輪

より健康に、より楽しく No.108 4月号

健康工房

健康相談  
漢方相談

蒲都市八百富町 12-17  
Tel 0533-67-3117

薬局ジョイン

## 更年期は女性だけじゃない【男性更年期】

【更年期】とは

年齢を重ねるとホルモンバランスが崩れ、さまざまな症状が出てくる方がいます。

特に女性は症状や時期が分かりやすいため「更年期」とよく耳にすると思います

しかし実は更年期は女性だけでなく男性にもあります。男性の場合、女性に比べ急激な変化が少なく、症状が加齢によるものと似ていることから気づかれない方もいらっしゃるようです。

どちらの更年期もホルモンの減少に伴い症状が出てくるので、ホルモンバランスを整えるようなことを考えましょう。

ホルモンの

分泌は漢方や

サプリメント

を摂ることで

調節が期待で

きます。



最近、夫の元気がないんですけど、これも男性更年期なんではしょうか？



妻

歳もとってきたし、仕事の疲れが溜まっているだけじゃないのかな？  
きちんと休んでいけばきっとすぐ治るよ



夫

男性の場合、女性に比べて症状が歳によるものと判別しにくいですが、ただの疲れや歳のせいと決めつけずに男性更年期として考えてみてはどうでしょうか



店長

## 男性更年期の予防・改善に！

### 金蛇精



男性ホルモンを補うメチルテストステロンが配合され、男性ホルモン補充の第1候補。服用の目安は1ヵ月以上。服用の際には薬剤師への相談が必要となります。

### ワタナベオイスター錠



必須ミネラルである亜鉛・セレンや鉄分を豊富に含んでおり、男性ホルモンにも関係があると報告も・・・  
男性更年期以外では男性不妊や健康維持などにも！

### パナパール



虚弱体質の方や体力低下などに使われてきた漢方の現代版。現代人の体質に合わせて胃腸保護などの生薬も配合されたNEW漢方。気血水をバランスよく整える。

### レオピンシリーズ



60年の歴史がある滋養強壮剤。ニンニク抽出エキスと生薬を合わせたシリーズ最高クラスの一品！  
グレードも3種類あり、症状に合わせて選んでいただけます。

# その症状 男性更年期障害では?!

主人は  
大丈夫かしら?

- ・発汗・ほてり・寝汗・疲労感
- ・うつ状態・性欲低下等



## 男性更年期障害とは

男性ホルモン（テストステロン）は精巣が産生するホルモンで、さまざまな機能をもっており、心身状態に影響を及ぼしています。男性更年期障害は、ストレスなどによる男性ホルモンの急激な低下により発症します。

更年期とは、加齢により生理的なホルモンのバランスが崩れ始めている時期で、一般的には40～55歳位までを言います。



## 中年の危機

“ホルモンバランス”の乱れ

潜在患者600万人

## 男性更年期障害の主な症状

### 精神機能

倦怠感、無気力、  
抑うつ、不安

### 身体機能

筋力低下、  
過度の発汗と寝汗

### 性機能

性欲の減退、  
勃起障害 (ED)

☆まずご自分でチェックしてみてください。

	症 状	なし	軽い	中等度	重い	非常に 重い		症 状	なし	軽い	中等度	重い	非常に 重い
		1点	2点	3点	4点	5点			1点	2点	3点	4点	5点
1	総合的に調子が思わしくない						10	筋力の低下					
2	関節や筋肉の痛み						11	憂うつな気分					
3	ひどい発汗						12	「絶頂期を過ぎた」と感じる					
4	睡眠の悩み						13	力尽きた、どん底にいると感じる					
5	よく眠くなる、しばしば疲れを感じる						14	ひげの伸びが遅くなった					
6	イライラする						15	性的能力の衰え					
7	神経質になった						16	早朝ぼっ起の回数の減少					
8	不安感						17	性欲の低下					
9	からだの疲労や行動力の減退												

合計

点

27点以上の方は、男性ホルモン不足が疑われます。  
このチェック結果を持って、当店までお気軽にお問い合わせください。

# あくあ通信

あなたにもっと知ってほしい！ 私に起きた小さな出来事を「お手紙」で..

北野天満宮梅園

静かな  
清水寺

皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長のタクマです(^^) /

今年も桜がキレイに咲きましたね！例年であれば桜の木の下みんなでワイワイとお花見を楽しむところですが、今年は全世界で猛威をふるっている新型コロナウイルスの影響で、みんなで集まってお花見をしている方はだいぶ減ってしまいました。お花見は日本の春の風物詩なので少々寂しいですが、蒲郡でも感染者が出てしまったので仕方ありません(・・;) /

さてそんな新型コロナが日本に上陸する前、知り合いの方から「今は中国人がいらないからオススメだよ！」と教えてもらいちょっと観光に行ってきました。場所は「京都」。

京都は近年海外からのインバウンドによる観光が中心となっており、特にアジアからの観光客が多くなっています。しかしこの時は新型コロナの騒動で一時的に中国の観光客が減っていたため、とても静かな京都でした。(今は外出自体がなかなか難しくなりましたが、この時は安心しておびさびを堪能できました)

今回は観光がメインでしたので以前より行って見たかった嵐山の竹林と“この時期オススメ”と教えてもらった北野天満宮の梅園へ行ってきました！もうね、凄かったです。嵐山の竹林は人がまばらでスイスイ歩けます！！

観光客が減って  
嵐山の竹林は  
スイスイ歩けた



そして北野天満宮も普段からは考えられないほど空いていてゆっくりと梅を眺めることができました♪

また帰り道に寄ったカフェではゴールデンレトリバー(大型犬)の店員さんがお出迎えしてくれました。このゴールデンレトリバーさん、お出迎えだけでなく注文したりトイレに席を立ったりする度に近くに寄ってきてくれるのです！お許しができると撫でてさせてくれます(\*´ω`\*) /

このサービス精神、見習わなくてはいいけませんね！

今は新型コロナの影響でどこも大変な状況ですが、その中でも皆さん工夫を凝らし、頑張っているのを感じます。薬局ジョインも見習って何か工夫を凝らしたことが出来るように頑張りたいです！！

庭園ではお抹茶を頂きました(蕾かった) →



アスパラとしらすの炊き込みご飯

## アスパラガス

疲労回復作用をもつアスパラギン酸と、抗酸化作用をもつルチンが豊富。新陳代謝を促進し、体内の水分バランスを整える効果があるため、美肌効果が期待できます。



## しらす

お肌のハリと弾力の維持の役割があるエラスチンが豊富。お肌が不安定になりやすい春におすすめです。

## 春のおすすめ食材





# しのぶさんのひとごと



# 4月

## マスクより 免疫力・自然治癒力! No.101

こんにちは 薬局ジョインの尾崎しのぶです。  
 最近テレビをつけると 新型コロナウイルス の話題ばかり「今日は何人感染しました」とか見ていると 不安と恐怖 が増し気持ちが 不安定 になります。マスクは売り切れ入荷困難。トイレットペーパーも間違えた情報で品不足。そんな日の朝、私は起きるとお腹が痛くてトイレにかけ込んだら 下痢 しばらくすると額からじわじわ 冷汗 がでてきてその内胸のあたりがムカムカして気分も悪く体の力が抜けてくる。それから体が びる〜 くなってきたのです。朝食はもろろん食べられません。午前中は凄くだるい! しかし 咳もなく熱もない。でも頭 頭に浮かぶのは 新型コロナウイルス 感染?! 私は大丈夫だ!!



咳もない! 熱もない! コロナじゃない!! 疑いの気持ちを打ち消しおがら 薬局ジョインの中にある商品を飲みあさりしました。免疫力をつけ体の元気が出るもの「キノの茸喜」「ワタナベオキスター」「正官庄ドリンク」「レピニロヤル」あつた「アログリーン」も飲んで。ホノミ漢方の胃薬「エスマーゲン」「オルスビー」「フローリンA」などなど。そうする内に 体に気力があがり 夕方になつたら体のだるさも無くなり 下痢も胃のむかつきも 治ってきた のです。良かった〜



★ しかし ありとあらゆるものを 飲んだ ので 何が効いたのか わかりません でした。健康第一。マスクより 体の免疫力 自然治癒力 が大切だと思います。  
 ★ 病気になっても それに打ち勝つ力 立ち直る力 が 必要 ですね。

## かかりつけ薬剤師 の知っ得情報!



蒲郡市は愛知県内で **沖4位**

これは健康診断で 糖尿病患者 とその予備群の数を合わせた統計の順位です。

糖尿病の合併症の一つに 腎臓の障害 があります。併用お薬の量に注意が必要になることがあるので 腎臓の検査データ を かかりつけ薬剤師 に伝えましょう

**糖**

**尿**

**病**

低血糖に注意しましょう!

糖尿病の薬をのんでいる方(インスリン)特に高齢者の方は、この症状に注意

- ・汗をかく
- ・手指がふるふる
- ・顔色が青くなる
- ・どろろ、肌がかぼそくなるなど



低血糖は、脳に障害を残すこともあり、高血糖よりも危険です。