

体温を上げて免疫力をアップ!

【体温と免疫力】

人の体温は約36℃後半

が理想的と言われている

す。個人差もありますが、

37℃以上になると免疫力

が上昇し、病原菌などと闘

っている状態です。逆に体

温が下がります。36℃以

下になると体内の機能が低

下し免疫力も下がります。

逆にいえば、体温を適度に

高めることで、免疫力は向

上します。

このことから体温と免疫

力は密接な関係にあると言

えるでしょう。

これからの季節、空気が

乾燥して風邪やインフルエ

ンザなどの感染症が増えて

きます。

ウイルスに負けない為にも体温

を上げて免疫

力をつけたい

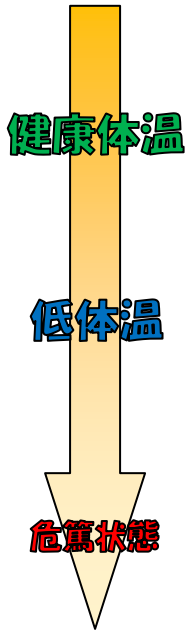
ですね!



体温と体調と免疫力



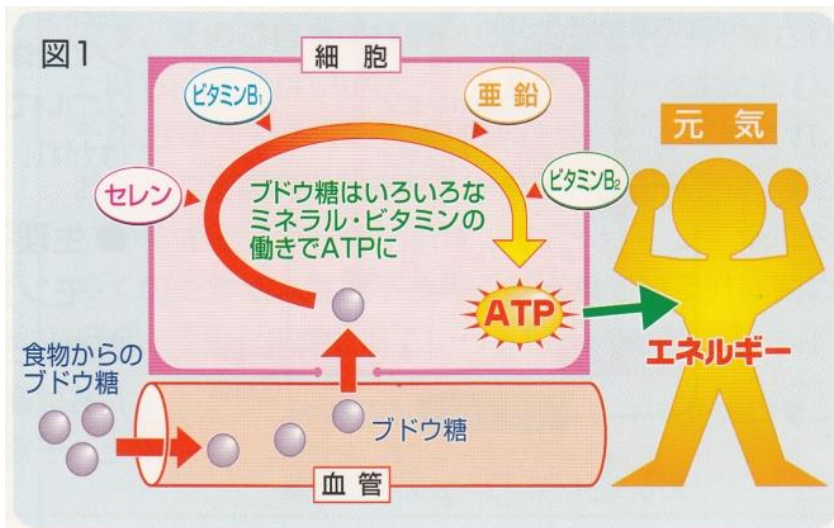
体温	体調・症状	免疫力
38.0℃	病気と必死で戦っている	200%
37.0℃	免疫力が125%に上昇、病原菌を攻撃	125%
36.5℃	健康体、免疫力が旺盛になる	100%
36.0℃	ふるえる（筋肉運動）ことで熱をつくる	65%
35.5℃	消化吸収・排泄機能の低下（下痢・便秘など胃腸不良）	30%
35.0℃	ガン細胞が増殖しやすくなる	20%
34.0℃	生命の回復がギリギリの状態	0%
33.0℃	雪山などで遭難、凍結寸前で幻覚などが見える	
30.0℃	意識喪失	
27.0℃	死者の体温	



【体温を上げるエネルギーの作り方】

体温を上げるためにはまず元となるエネルギーが必要です。エネルギーは食べたものから作られます。食べた物はブドウ糖となり、ビタミン・ミネラルの働きでATPというエネルギーになります。そしてエネルギーにより体温が上がります。

(図1参考)



ジョインお勧め！体温アップ商品♪



ワタナベオイスター

体内に摂取された食べ物はブドウ糖に変化し、細胞内でATPというエネルギーに変換されます。その際に必要な「亜鉛」や「セレン」などのミネラルが豊富に含まれており、エネルギーをつくる効率をアップしてくれます。

新陳代謝のアップも期待できるのでお肌にもオススメ！



レオピンシリーズ

主要成分である濃縮熟成ニンニク抽出エキスや生薬の働きにより、血行が良くなり、体温をアップ！特にシリーズ最高位のレオピンロイヤルには生薬が6種類も配合されており、服用から20～30分後にはお腹が温かく感じるほど実感が早いです！

カプセルが苦手な人にはキャプレット(錠剤)タイプもあります。



パナパール錠

ホノミ漢方の中でも虚弱体質(疲れやすい人・低体温の人)にオススメのパナパール錠。気(元気)・血(血行・ホルモン)・水(水分バランス)を整える生薬がバランスよく配合されており、元気を出したい方の漢方。胃腸の弱い日本人に合わせ、胃の調子を改善する生薬も配合されているので、胃腸の調子が悪い方にもオススメ！

体温アップのために…

漢方やサプリメントを飲む以外で、体温を上げるために自分でできることはありますか？



お客様



店長

漢方やサプリメントを飲む以外でも体温を上げる方法があります！

例えば

- ・適度な運動(ウォーキングなど)
- ・体を温める食材をとる(冬が旬のもの)
- ・温かい湯船につかる

などがオススメです。

逆に冷たいものを食べ過ぎたり、入浴をシャワーだけにすると、体の芯が冷えてしまい、体温が下がりやすくなります。

生活習慣を変えることで体温を上げ、免疫力を上げることで、カゼやインフルエンザなどに負けない体づくりをしていきましょう！



2020年
12月号

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...

皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長のタクマです(^^) /

今年も残すところあと僅かですね。今年は新型コロナウイルスが蔓延したことで、生活様式などが大きく変わり、慌しく過ぎていった気がします。新型コロナウイルスの影響は今後も続きそうですので、これからも皆さん手洗いうがい・咳エチケットに気をつけながらお過ごしください。

まだ油断はできませんが、最近では色々なGotoキャンペーンもあり、利用された方もいらっしゃるのではないのでしょうか？感染予防も大切ですが、たまにはお出かけしたり食事を楽しんだり、楽しみを見つけることも大切です！

最近では、飲食店でも検温やアクリルボードによる飛沫防止対策などもされていて、安心して食事を楽しむことが出来るようになっていきます。またお出かけの前にはスマホに接触確認アプリをインストールしておく、少し安心してお出かけ出来ますよ。

私も先日、Gotoイートのチケットを利用して蒲郡の「武蔵丸」と **接触確認アプリ** いうお寿司屋さんに行ってきました(いつもはスシローですが今回は奮発)！「cocoa」→ このお店でもアルコール消毒やアクリル板、間隔を空けた配置など対策がされており、安心して美味しいお寿司を堪能することができました。100円回転寿司も美味しいですが、たまにはちょっと贅沢も良いですね(^ω^)



このGotoイートのチケット、初回発売日にはすぐに売り切れてしまいました。また発売されれば購入して食事を楽しみたいと思っています。普段はなかなか行けないお店にも行ってみたいですね。

最近また愛知県でも感染者が増え、今は外に出ることを躊躇う方も多いかもかもしれません。しかしずっと家の中に閉じ籠っていると運動不足になったり、気持ち落ち込んでしまったりします。そうならない為にも、感染予防・対策をしっかりとした上で、楽しみを探してみてもいいのではないでしょうか？

※家の中で出来るリフレッシュ方法や運動もオススメですよ(^^) /



初冬のおすすめ食材



さといものグラタン

さといも



さといものネバネバに含まれるガラクトタンという成分は、腸内を整えたり、血糖値やコレステロール値を下げる働きもあると言われています。また免疫力を高めてくれる働きもあるため、風邪をひきやすい季節にはおすすめです。





しのぶさんのひとりだど

願いは生き生きと若々しく楽しく過ごす 16105



こんにちは。薬局ジョインの尾崎しのぶです。

最近では自粛生活もあり運動不足で筋力低下の方も多々かと思われ、私のような年代では「フレイル」とか「サルコペニア」とか舌を噛みそうな言葉も注目されています。なにそれ~!! 「フレイル」とはもともと

フレイルの多面性

身体的な面

- 痩せてくる（低栄養）
- 転倒を繰り返す、疲れやすい（筋力・運動機能の低下）
- しっかり噛めない、むせる（口腔機能の低下）

サルコペニア

精神的な面

- 抑うつ
- 意欲の低下
- 認知機能の低下

社会的な面

- 独居、孤食
- 閉じこもりがち
- 人との交流が減る

フレイルには、身体的・精神的・社会的な面があり、それらが互いに関係し合って悪化していく。

「虚弱」という意味だそうです。

「サルコペニア」とは加齢に伴って筋力が減り身体機能が低下する状態です。

左の図をみてもらうと筋力の衰えから様々な面で「フレイル」体が弱ってきます。

そこで!! 体を動かすことが大切になります。

「そうだ! 散歩に行こう!!」ということで休日 主人と「東三河ふるさと公園」に行ってきました。着いてびっくりすごーい広い敷地に遊歩道が整備されピクニックみたいにお弁当を食べる家族や遊具で遊ぶ子供達、山林を歩くコースもあり息切れしないうちから3時間歩きました。都市整備協会が管理しているようで満員も最近新しい公園が出来ています。とよみか湖公園とか水竹公園とか他にも道の旁に行けば...



ラグーナの近くにも歩くところはいっぱいありますね。私の願いは、自分のことが自分で出来て生き生きと若々しく健康で楽しく過ごしたいと思っています。あなたはどうか?



かかりつけ薬剤師の知っ得情報!

今回のテーマは「薬の飲み方」です。

薬はいつ飲んでも大差ないものもあれば、食前に飲んだほうが効き目が現れやすい薬、胃腸障害を防ぐために「食後すぐ」にのむほうがいい薬などいろいろな種類があります。また薬の性質や患者さんの状態を考えて、飲む回数などが決められています。

食前：食事の30分くらい前に飲む

食後：食後30分以内に飲む

食直後：食事が終わったらすぐに飲む

食間：食事と食事の間の空腹時に飲む

寝る前：寝る30分くらい前に飲む薬



薬を割ったり、かみ砕いて飲んではいけない薬

徐放剤：少しずつ溶け出して長く効果が続く薬

腸溶錠：胃で溶けないように工夫されている薬

※飲み忘れたからといって、次の時に2回分まとめて飲むようなことは絶対にやめましょう