

# 健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.56 2011年8月号

健康工房

健康相談  
漢方相談

蒲郡市八百富町 12-17  
Tel 0533-67-3117

薬局ジョイン

## 夏の水分補給とむくみ

### 熱中症にご注意！

熱中症は身体の中の熱を、うまく身体の外へ逃がすことができない時に、起こりやすくなります。

気温や湿度が高くなった時、わからないうちに体温調節ができなくなっている場合があります。体温をはかるようにしましょう！



### かしこい水分補給は・・・

脱水状態にならないようにこまめに水分補給しましょう。

水分補給のコツは「こまめに、ゆっくりと」です。

一度にたくさん飲みすぎると、胃腸をこわし、逆に体調をくずことになります。

水分補給をしたい時は、「起きた時」「寝る前」「午前10時と午後3時」「入浴前後」「運動時」です。



### 身体の水分は塩辛い

汗をなめてみると、少し塩辛いですね。

体内の水分も真水ではありません。塩分などミネラルがバランスよく保たれています。汗をかくことで、ミネラルも体外に出てしまいます。

水分だけでなく、ミネラル補給も重要です！



### 「むくみ」は水分の取りすぎだけで起こるものではありません

「むくんでいいるから、水分をひかえている」という方がおられます。

もちろんビールを飲みすぎた翌朝に、まぶたがむくむことなどはあります。

むくみの原因は腎臓の働きも関係しますが、血行不良が大きな原因になることはあまり知られていません。体力不足、運動不足からくる血行不良のむくみ。むくみにもいろいろあります。自分に合ったむくみ対策を！

体内水分のバランスの乱れは、体調不良の原因になります。ご注意ください！



バランスの良いミネラル・ビタミンを補給で毎日ハツラツ！

ワタナベオイスター



お医者さんもおすす  
め。水分補給に

OS-1



不要な水分“むくみ”  
を解消！暑気あたり、  
下痢、冷え腹などに

フラーリンA



## 8月ジョインのカレンダー

| 月          | 火         | 水   | 木                 | 金          | 土   | 日          |
|------------|-----------|-----|-------------------|------------|-----|------------|
| 1日         | 2日        | 3日  | 4日                | 5日<br>五の日  | 6日  | 7日<br>定休日  |
| 8日         | 9日<br>九の日 | 10日 | 11日<br>美容相談の日     | 12日        | 13日 | 14日<br>定休日 |
| 15日<br>五の日 | 16日       | 17日 | 18日               | 19日<br>九の日 | 20日 | 21日<br>定休日 |
| 22日        | 23日       | 24日 | 25日 五の日<br>子宝サークル | 26日        | 27日 | 28日<br>定休日 |
| 29日<br>九の日 | 30日       | 31日 |                   |            |     |            |

## 9月ジョインのカレンダー

| 月          | 火          | 水   | 木                 | 金          | 土              | 日          |
|------------|------------|-----|-------------------|------------|----------------|------------|
|            |            |     | 1日                | 2日         | 3日             | 4日<br>定休日  |
| 5日<br>五の日  | 6日         | 7日  | 8日<br>美容相談の日      | 9日<br>九の日  | 10日            | 11日<br>定休日 |
| 12日        | 13日        | 14日 | 15日 五の日<br>子宝サークル | 16日        | 17日<br>楽らくサークル | 18日<br>定休日 |
| 19日<br>定休日 | 20日<br>九の日 | 21日 | 22日               | 23日<br>定休日 | 24日            | 25日<br>定休日 |
| 26日<br>五の日 | 27日        | 28日 | 29日<br>九の日        | 30日        |                | 定休日        |

### 健康“楽らく”サークル

みんなで楽しい時間を過ごしましょう！  
自由参加！わかりやすく！役に立つ！（無料）

**9月17日（土）**

### 無料美容相談会

あなたに合ったお肌のお手入れ法  
化粧品の選び方、使い方を実践アドバイス

**8月11日（木）**  
**9月8日（木）**

**好評！酸素カプセル**

**初回に限り1,500円割引！**  
**3,500円が→2,000円**

**特別企画  
継続実施中！**



お試しの  
チャンス

半額以下 **期間限定企画**  
**12回15,000円（期限4ヶ月）**  
**6回10,000円（期限2ヶ月）**

※予約制になります。お気軽にお尋ねください。

週に2～3回、2週間の  
体感コースがお勧めで  
す。マッサージと違い体  
の中からリフレッシュ！



ご存知ですか？

600万人を襲う！謎の不元気症候群

# 男性更年期障害

「男性にも更年期って有るんですか？」

「もしかして、これって男性更年期障害？」

加齢男性性腺機能低下症候群（LOH症候群）

- 肉体的にも、精神的にも衰えを感じる
- 体に痛みを感じることもある
- 筋力が低下し、弱くなったと感じる
- 眠りたいのに、ぐっすり眠れない
- イライラしたり、怒りっぽくなった
- 記憶力が低下した
- 自分のピークは過ぎたと感じる
- セックスの回数や欲求が低下した
- 朝立ちの回数、頻度が低下した などなど…



男性ホルモン（テストステロン）の加齢による減少が原因です！

東京大学病院准教授 秋下先生の研究で、テストステロンが少ないと高血圧、糖尿病、脂質異常症の生活習慣病になりやすくなることが明らかにされた。  
また、内臓脂肪がたまると、テストステロンの分泌が低下する悪循環に陥る。

※起床時勃起の消失は生活習慣病のサインです！

男性ホルモンの補充は、とても有効な手段です。

《男性ホルモン配合製剤》



精力減退、視力減退  
記憶力減退

毎日 生き生き

金蛇精 100錠 7,875円

《男性ホルモン配合製剤》



精神疲労、肉体疲労  
インポテンツ、めまい

悠々活発

延寿回生 192錠 10,500円



# 夏に役立つ

## 薬局ジョインのお勧め品

### 冷えに 冷え対策の一番はコレ！



美・ワカイン

30包  
6,825円

夏場のクーラー病（扇風機でも）  
気づかないうちに身体が冷えています。  
元気になる体温まで上げましょう。



### 夏バテ

### 夏バテ対策の一番はコレ！



ワタナベオイスター  
ドリンク  
50ml  
1,050円

肉体疲労、ストレス、精神疲労にも  
失ったミネラル、消費されたビタミンを、  
しっかり補給！



### 日やけ

### 日やけ対策の一番はコレ！



7ml  
2,100円

ヒリヒリ、ぴりぴり、かゆみ  
しみ、しもやけ、やけど、口内炎にも  
その他、いろいろな使い方が期待できます。



### あせも

### あせも対策の一番はコレ！



ホノザルベ  
30g  
1,365円

サラサラ効果が持続します。  
虫さされ、やけど、かゆみ、やけど  
赤ちゃんからお年寄りまで安心して使えます。



### 水虫・つめ水虫

### ミズムシ対策の一番はコレ！



アンカビンmic  
20ml  
1,890円

皮膚内部までの浸透力が強い！  
傷んだ皮膚の回復を早めるシコンを配合！  
爪水虫でお悩みの方にもお勧めします！

