

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.57 2011年 10月号

健康工房

蒲都市八百富町 12-17

TEL 0533-67-3117

健康相談
漢方相談

薬局ジョイン



女性の悩みと治すための耳寄りな話（裏も）

生理不順・生理痛

健康であれば、生理周期は一カ月前後のほぼ一定間隔です。その上腰痛・腹痛といった生理痛もありません。

少女から大人へ、そして妻から母へ、女性の微妙な身体を調節し、変化させるものの一つが女性ホルモンです。このホルモンのバランスが乱れると、生理不順や生理痛を起こします。



血の道症

血の道症とは、月経や妊娠、出産、更年期などの女性のホルモン変動と密接に関連して起こるさまざまな症状のことです。

イライラ、不眠、頭痛、頭重、耳なり、肩こり、動悸、冷え、のぼせ、手足のほてり…といった不快な症状が、月経の前後や閉経前後の更年期など、ホルモンバランスが大きく変化する時期になると現われます。



冷え・のぼせ

身体が産み出した熱を運ぶのは血液ですが、この血液の循環が悪くなると、体内における熱のバランスが崩れてしまい、冷えやのぼせといった症状を起こします。

冷え、のぼせの改善には血行を良くすることが大切です。



めまい

目や耳などの身体の平衡（バランス）を保つ器官に障害が起こると現われます。例えば、耳の辺りの血流が悪くなると働きが低下し、平衡感覚に障害が起こってめまいとなるわけです。

ですから、めまいに対して、血行を良くすることは大切です。



便秘

自然なお通じは一日一回の快便です。

ところが、女性は腹部臓器（子宮・膀胱・腸）が複雑なため、腹部の血行が悪くなりやすく、それによって腸の働きが乱れて便秘がちになります。

便秘を解消するため、弱った腸に下剤で刺激を与え続けていては負担になります。腹部の血行を良くし自然なお通じを取り戻すことも大切なのです。



むくみ

ある部位を指で押してみて、指を離してもへこんだままで元に戻らないときには、むくみを起こしています。むくみは、水分を運ぶ血液の流れが悪くなるなどして、体内の水分分布のバランスが崩れて起こります。

このことからむくみの改善には、血行を良くすることも大切になります。



10月ジョインのカレンダー

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

11月ジョインのカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
10月31日	1日	2日	3日 定休日	4日	5日 五の日	6日 定休日
7日	8日	9日 九の日 美容相談の日	10日	11日	12日	13日 定休日
14日	15日 五の日	16日	17日	18日 ヘッドマッサージ	19日 九の日	20日 定休日
21日	22日	23日 定休日	24日	25日 五の日	26日 楽らくサークル	27日 定休日
28日	29日 九の日	30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）

11月26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

10月14日（金）
11月9日（水）

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



女性病を治すための養生法



バランスの良い食事と心がける

血液を良い状態に保つために必要な成分、例えば鉄分やビタミンなどが不足することのないよう、バランスの良い食事を心がけましょう。

血流を妨げるようなことは避ける

身体を締め付けるような衣服を着ると血流が悪くなってしまいます。できればゆったりとした格好で過ごすのが良いでしょう。

ストレスを溜めないこと

ストレスは血管を収縮させ、血行を悪くします。ストレスは溜め込まないよう、自分に合った方法で発散しましょう。

身体を冷やさないこと

身体が冷えると血管が収縮し血流が悪くなります。寒い季節はもちろん、夏場もエアコンの効いた場所で薄着や裸足は良くありません。

女性病にオススメの一番は



漢方処方
エツキ錠

180錠 3,990円
360錠 6,930円



●女性病の症状はさまざま…

生理痛

頭痛

便秘

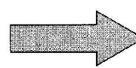
冷えのぼせ

めまい

むくみ

これらの症状一つ一つに、鎮痛剤や下剤、ホルモン剤、利尿剤などいろいろな服用しては、薬の量は増えるばかり…大切な胃をはじめ内臓の調子をかえって崩してしまうことにもなり兼ねません。

女性病の原因は 血（血行・ホルモン）の乱れ



女性病の改善には**血の乱れを整えること**が基本なのです！

血行とホルモンバランスを整える

当帰・川芎などの働きを助ける

エツキ錠

●効能・効果●

更年期障害、血の道症、月経不順、冷え症及びそれらに伴う次の諸症状：月経痛、腰痛、頭痛、のぼせ、肩こり、めまい、動悸、息切れ、手足のしびれ、こしげ、血色不良、便秘、むくみ



とうき
当帰



せんきゅう
川芎



しゃくやく
芍薬



じおう
地黄



にんじん
人參



かんぞう
甘草

＝エツキ錠を服用される貴女へ＝

女性の病には血行・ホルモンの働きが深く関係していますが、血液成分が新しいものと入れ替わるのには約4ヵ月かかります。