

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康工房

蒲郡市八百富町 12-17
Tel. 0533-67-3117

健康相談
漢方相談

薬局ジョイン

カルシウムと骨粗しょう症

“皆さんの骨は元気ですか？”

「骨粗しょう症（こつそしょうしょう）」早口言葉にでも出てきそうですが、骨がスカスカになって弱くなり、腰が曲がったり、痛みを伴うとても辛い病気です。

高齢者の方の病気だと思われがちですが、成長期にしっかりした骨をつくっておくことは、とても大切なことです。特に女性の方は、男性に比べ骨の量が少なく、さらに閉経後急速に減ってしまうので骨粗鬆症になりやすいのです。

日本人の食事にはカルシウムが足りない

日本の土の中の中のカルシウムは少なく、そのため飲料水や農作物に含まれるカルシウムも少なくなります。また欧米に比べて乳製品をとる量が少ないうえに、小魚や海藻、野菜などのとり方減って、**現代の日本人はカルシウム不足の方が多いのです。**一般的に「1日 600mg のカルシウム」と言われますが、これは健康であるために必要な最低ラインです。日本人の1日平均カルシウム摂取量は、このラインにとどいていません。



カルシウムの必要な量は一人ひとり違う

不公平なことですが、1日に必要なカルシウムの量は、遺伝的体質により一人ひとり違うのです。その他にも、性別、年齢、体格、運動量、日光に当たる時間、飲酒、喫煙、胃腸の状態などによっても変わってきます。

ご自分に合った骨の健康方法を、薬局ジョインはご提案します。

カルシウムは骨以外にも重要な役割を果たしています

カルシウムの役割とは・・・

- 骨や歯を丈夫にする
- 脳や神経の情報伝達に役立つ
- 筋肉を動かすのに役立つ
- 血液を凝固させるのに役立つ

以上 NHK きょうの健康より



カルシウムの役割は骨だけじゃないです

おすすめのカルシウム剤はコレ！

それは、**タチカワの電解カルシウム**です。

錠剤や粉薬のカルシウム剤と大きく違うところは、体液中のカルシウムと同じかたちのカルシウムで、ほとんどのカルシウム成分が素早く体内に吸収され、ホルモンや神経にも動くというところです。



ぜひ一度お試しください!

花粉
ダニ
ホコリ

鼻炎

フタリサ
スギ
ヒノキ

ハクション!
とつてもつら〜い



当店の評判No.1
おすすめします!

ぜひ一度
お試しください!

ホノビエン錠



《ホノビエンおすすめのポイント》
すばやい効き目 眠くなりにくい
口の渇きが少ない 目が乾かない
心臓への影響が無い 神経が高ぶらない



36錠 1,260円
90錠 2,520円
300錠 4,725円
(お得な33日分です)

鼻づまりが気になる
蓄膿も気になる方に

ホノビエン+ホノミビスキン



ホノミビスキン
84C 2,940円
240C 7,770円

目のかゆみ、なみだ目
目の症状が気になる方

ホノビエン+気上錠



気上錠
75錠 1,860円
300錠 5,670円

胃腸の水分バランスを
整えて鼻炎を治す

ホノビエン+フラーリンA



フラーリンA
54錠 1,050円
300錠 3,885円

体を温めて、健康な体づくり！



体を温めれば健康でいきいきとした生活
が手に入るよ！ 具体的な方法って何？
あなたに合った「体の温め療法」をお選びします。



寒がり屋さん、手足・お腹も冷える方に、ぜひお勧めします。
心と体に、陽だまりの温かさを感じてみてください。

金時ショウガ、発酵大豆、トナカイの角エキス、陳皮エキス

紅参エキス配合

健康補助食品 美・ワカイン 30包 6,825円



食事が十分とれていない方。気力、体力のおとろえを感じる方。
疲れ、体力を回復。活力のある体に体づくりにお役立て下さい。

なぜかわからないけど元気が出ない方にもおすすめ。15種類の漢方生薬配合

医薬品 パナパール 150カプセル 6,720円



コウジンといえば、エネルギーをつくりだすNo.1の漢方薬。
血行不良、冷え、胃腸虚弱、体力の衰えを感じる方にお勧めです。

コウジンは、国立病院、大学病医院などで、脳卒中、糖尿病、肝臓病、

高コレステロールにも使われています。 医薬品 高麗紅蔘錠 300錠 14,490円



体温(平熱)が36℃以下の低体温の方。ストレスの多い方。
成長期のお子様(最近、低体温の児童が増えています)にもお勧めです。

ミネラルやビタミンが不足すると、エネルギーが作り出せないだけでなく

メタボにつながります。 健康補助食品 ワタナベオイスター 85錠 7,140円



女性の悩み、手足の冷え、しびれ、冷えのぼせ、肩こり、頭痛、
生理痛、生理不順、更年期障害、動悸、息切れ、便秘、むくみ
漢方では「気、血、水」で体の状態を判断して、病気を治します。

「血」を補う基本の漢方処方薬

医薬品 エツキ錠 180錠 3,990円



「体が冷える」、「気分が晴れない」、「関節の痛みが・・・」

◆血行の促進 ◆筋肉のこりや疲れ ◆神経痛や筋肉痛

◆疲労回復 ◆胃腸の調子を活発に

一人で出来る、いやなおいが無い、熱くない、跡がつかない 邵氏温灸器 9,765円



薬局済人のアルコール

コラム 「えっ、そうなの？」 骨の寿命は2年半！？

「骨に寿命があるなんて・・・、それも2年半・・・。」

おどろいてしまいますよね。でも骨自体が死んでしまうわけではありません。骨は古くなった部分はけずりとられ、その部分に新たな骨がつけられていきます。24時間休まず、一生この作業が体の中で行われ続けます。計算上では、すべての骨が2年半でけずりとられ、新しい骨に変わることになるのです。けずりとられる骨より、作り直す骨の量が少ないと、骨粗しょう症につながるのです。
「だから毎日しっかりカルシウムをとらないといけないのね」

学術講演会の報告

子宝カウンセラーの会 in 大阪

済生会中津病院 産婦人科部長 森山明宏先生によるご講演

「子宮内の精子は、二つある卵管に平均して侵入するのではなく、排卵された側の卵管に誘導される」これは最近解ってきたことで、カラダの機能の神秘、本当に奥の深さを感じます。

ワタナベオイスター 学術講演会 in 名古屋

前号で報告しました「更年期障害とミネラル」に関する学会報告が、さらに詳しいところまで解明され、発表されました。

更年期障害は女性ホルモンの減少によって引き起こされると言われていますが、それだけで辛い症状につながる確率は低く、ストレス（酸化ストレス）が加わることで確立が高くなるというデータが発表されました。

ホルモンの分泌、抗酸化作用のあるワタナベオイスターが喜ばれる理由を確信しました。

スゴイことです



なるほど

皆さまのご質問

質問 スギの花粉症ですが、ホノビエンの効果的な飲み方を教えてください
お答



ホノビエンの基本の服用方法は1日3回食後服用ですが、症状が軽い時は、2回または1回に服用回数を減らすことはできます。体調を整える漢方生薬が主体の薬ですから、症状が軽い時も、ひどくならないように継続して服用されることをお勧めします。
※温かいお湯で飲むのがポイントです！

2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 定休日
6日 五の日	7日	8日	9日 九の日 美容相談の日	10日	11日 定休日	12日 定休日
13日	14日	15日 五の日	16日	17日	18日	19日 定休日
20日 九の日	21日	22日	23日	24日	25日 五の日	26日 定休日
27日	28日	29日 九の日				

3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 定休日
5日 五の日	6日	7日	8日 美容相談の日	9日 九の日	10日	11日 定休日
12日	13日	14日	15日 五の日	16日	17日	18日 定休日
19日 九の日	20日 定休日	21日	22日	23日	24日	25日 定休日
26日 五の日	27日	28日	29日 九の日	30日	31日 楽しくサークル	

健康“楽しく”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）

3月31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

2月9日（木）
3月8日（木）

好評！酸素カプセル

あのベッカム、イチロー、松井、松坂、みのもんだなど有名人も愛用！

限定期間 お得な回数券
好評につき期間延長！

例：12回分回数券が
今まで30,000円→1月より15,000円

※予約制になります。お気軽にお尋ねください。

