

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.62 2012年8月号

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

夏の冷え、むくみ

夏本番！クーラーや扇風機が大活躍する季節ですね
ところでみなさん「コールドショック」をご存知ですか？
冷房のきいた部屋に入って、気分が悪くなったり、めまいや
ふらつき感を感じたことはありませんか？
急激な温度変化に体がついていけなくなって、
軽いショック状態を引き起こしてしまう状態です。
また、こんな症状が出たら冷房は要注意！



疲れがとれない、むくむ、肩がこる、免疫力の低下、月経不順や月経痛

冷えた状態が続くと、自律神経のバランスが乱れやすくなって、疲れやだるさのもとになり、
免疫力の低下にもつながります。
また、血行や代謝が悪くなり、むくみや肩こりをおこし、ホルモンバランスまで影響を及ぼ
します。

いい汗をかいて、代謝アップ！

汗には「よい汗」と「悪い汗」があります
現代人は汗をかくことが減って、汗腺の働きが衰えてしまっている
方が増えています。

「悪い汗」をかくと、体に必要なミネラルが多量に失われ、夏バテ
や熱中症をまねくばかりでなく、代謝機能が低下し、夏でも冷えや
すい体になったり、太りやすい体質をつくってしまいます。

さらに「悪い汗」をかき続けると、汗に含まれる免疫に大切な成分
の量が減ってしまって、かぜのウイルスや細菌などへの抵抗力が弱
まってしまう。

「よい汗」は熱中症や夏バテを防ぐだけでなく、免疫力や代謝を高
めるなど、健康づくりに欠かせないものです。



仕事柄、一日中クーラーのきいた部屋で仕事をしています。

「涼しいところで仕事ができるいいね」と、よく言われますが、
これはこれで、つらいところがありまして、毎年足が重だるくなったり、
足の裏がほてったり、体がシャキッとしないことがあります。

代謝を上げるために、みなさんにもお勧めしていますが、ワタナベオイスターでの
ミネラル補給は、私自身も欠かせません。





健康 知っ得情報!



よい汗をかくと、汗くさはなくなります

「よい汗」は99%が水分で、においはありませんが、汗腺の働きが悪くなり、大切なミネラルがいっしょにモレ出してしまうと、べたべたした「悪い汗」になります。

汗にミネラルがたくさん出ると、皮ふはアルカリ性になって、雑菌が繁殖しやすくなります。この雑菌が出す脂肪酸などのにおい物質が「汗のにおい」の正体です。

【よい汗の特徴】

汗の粒が小さく、じんわり出るサラサラして、蒸発しやすい

【悪い汗の特徴】

汗の粒が大きく、どっと出るべたべたして、蒸発しにくい

※「よい汗」をかくための詳しいご説明は店頭で!

やっぱり活性酸素の対策

“活性酸素(かっせいさんそ)”というと、ガンや動脈硬化などの生活習慣病、シミ、シワなどのお肌の老化などでよく耳にすると思いますが、もっと身近な症状「体の疲れ」の原因が、活性酸素だったことがわかってきました。

体の中の過剰な活性酸素を消すと、疲れがとれて元気が出ます

活性酸素を消すためには2つの方法があります。

1. 活性酸素を消す酵素の働きを高める
2. 活性酸素を消す作用を持つ栄養素を体に取り入れる

この二つを高いレベルで満足させるものは、**ワタナベオイスター**ですね



<めまい><耳鳴り>の基本の一番手は気上錠

胃の消化不良の水分がたまって、みぞおち部でグルグルという音をたてたり、動悸を打つことがあります。それを胃内停水と言いますが、それが原因で“めまい”“耳鳴り”などといった頭部の症状を起こすことがあります。

気上錠は胃内停水を改善する生薬、眼疾のつらい症状を改善する生薬が入っています。

この気上錠の詳細については、店頭でご説明します。



ホノミ漢方で考える健康 シリーズその1「胃腸病」

「胃がスッキリしないので胃薬ください」

胃の症状も、「もたれる」「胃が重い」「食欲がない」「胃が痛む」「胸やけ」「胃のむかつき」「吐き気」「つかえる」「二日酔い」などなど、本当にいろいろですね。お薬を選ぶ場合は、その状況を詳しくチェックする必要があります。

たとえば、「胃が痛い」という場合でも、その人の胃は、いつもは元気なのか、普段から胃弱なのか、また漢方薬を選ぶ場合は、さらにその人の体質・体調を詳しくおうかがいして参考にします。

「症状にぴったり合った胃薬を選ぶ作業は、簡単ではないんですね。」

そこでホノミ漢方の随病薬「エスマーゲン」をお勧めします 「エスマーゲン」の優れた特徴は・・・

- 胃酸が出過ぎている人に対しては、胃の働き過ぎを鎮めて胃酸の分泌を抑えるように働く
- 胃酸の量が少ない人に対しては、胃の働きを高めて胃酸を分泌させる働きがある
- 「エスマーゲン」は服用量を調節することで、幅広い胃腸の症状に対応することができます
- さらに、その人の体調・体質に合わせた随証薬を加えることで、「エスマーゲン」の効果を最大限に引き出すことができますようになっています



薬局ジョインの漢方は、ホノミ漢方薬学に基づくものです。

一口に漢方といっても、いろいろな流派があります。

漢方は、おとなり中国で二千年以上の歴史の中で生まれ、日本に伝えられました。

ホノミ漢方の特徴は、

- 病気だけに目を向けることなく、皆さんが本来持っている自然治癒力を高めることを大切に考えます。
- 主観で左右されることなく、客観的に体質・体調をチェックして、漢方薬を選び出すシステムを考案しました。
- 西洋医学を否定するものではなく、よい考え方は取り入れ、現代人の体質に合わせた処方です。
- 漢方といえども副作用はあります。体に負担をかけないことを第一に考えています。
- 今出ている症状を治す随病薬と、その症状の原因となる体調・体質を整える随証薬この二つを選んで合わせる、オーダーメイドの漢方薬です。(組み合わせは数百通り)



わたしのひとりごと

№55

エクセラライフを生きるしろうじいさん。

こんにちは 薬局ジジイです。

最近 休み日はよく主人と山の方に出かけます。

先日も馬籠宿から妻籠宿へと歩きました。

約8kmぐらいの山道を歩いて歩いて林中や坂を登り降り
その途中に一石物立場茶屋があります。そこから歌声が聞こえて

きました。ひひのおじいさんが茶屋の前で木曾歌を歌っていました。
外人さんも数人いて、私達も茶屋でひと休みすることになりました。

そのおじいさんは「鈴木しろうじい」と言う方で お茶を出してくれ
話をいっぱいしてくれました。今日はお孫さんの運動会のため

いろいろあり薪がパキパキと音をたて燃えている茶屋の中に
けむりの香りがたらぬぬ ほかの人々の生活がみ返ってくるので

ゆっくりとした時間が流れ 心地良い空間を作ってくれます。

いつもの私達の時間があまりにもあたたかく感じます。

『しろうじいさんはどうしてお孫さんの運動会をやめられてこの当番
をしているのですか?!』とたずねてみると『わたしの仕事は世界
の人々に木曾のことを知ってもらうことなんだよ。わたしは責任者だし
ここに来てくれる人に喜んでもらうことが楽しいんだよ〜』と
生き生きとした表情で話してくれました。

『人はエクセラライフを生きるために生まれてきた』という言葉を
聞いたことはありますか？ 以前「わたしのひひごと」で書いたことか
ありましたが…… エクセラライフ — 最高最大の人生 —

ああ、人生では好き。山中にひとりしろうじいさん、目は世界を見つめて
そして、木曾を世界の人々に知らせる人として存在しています。

まさしく、エクセラライフを送っている人 すごい人に出会えたよ〜



私のエクセラライフは 薬局ジジイに来て
くださる人に漢方薬や栄養素を伝え、そして
人々の心と体の健康作りと希望を持つた
人生のお手伝いをする事です。ひひさんね。
おじいさんは……どんなエクセラライフを送ろうと
していますか？ また聴かせて下さいね。

PS. 途中に「子宝観音」があり 子宝相談のろう
の希望と願いをしっかりと手合わせしました。

薬局済人のアロコ

お知らせ

☆ 楽しくサークル

9月29日（土）午後2時～4時 参加は無料です

今回のテーマ 楽しくおしゃべりしながら、健康になる

「良い睡眠で、毎日スッキリ」

☆ 子宝サークル

9月1日（土）午後2時～4時

「妊娠しやすい条件 基礎編」

※ご予約、お問い合わせなど、お気軽にお電話下さい

学術講演会の報告

第20回 「子宝カウンセラーの会」
in大阪

第一部 医学博士 池川明先生

ダイオキシンと環境ホルモンについての講義

- ダイオキシンと赤ちゃんの発育との関係
- ダイオキシンと子宮内膜症、不妊症との関係
- 「羊水はどんどん入れ替わる」

池川先生は「胎内記憶」の研究発表がマスコミで紹介され話題となり、研究の成果を医療現場に生かし、母と子の立場に立ったお産と医療を目指している。



学術講演会の報告

ワタナベオイスター学術発表
in名古屋

「疲労」の新しい概念が、学会で報告されました

- 「疲れた」とは、生み出されるエネルギーが減少した状態
- 過剰な活性酸素は、酵素や細胞を傷つけ「疲れ」を生じやすくさせる
- 脳の疲労と酸化ストレス
- 睡眠の質、疲労に対するオイスターの有用性



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 定休日
6日	7日	8日	9日 九の日 美容相談の日	10日	11日	12日 定休日
13日	14日	15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	26日 定休日
27日	28日	29日 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 子宝サークル	2日 定休日
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日 定休日
10日 九の日	11日	12日	13日 美容相談の日	14日	15日	16日 定休日
17日 定休日	18日	19日 九の日	20日	21日	22日 定休日	23日 定休日
24日	25日	26日	27日	28日	29日 九の日 楽らくサークル	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29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9日（木）
9月13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
通常30,000円→15,000円

※予約制になります。お気軽にお尋ねください。

