健康だより No.63 2012年10月号

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

睡眠の悩みを解消！

《快適な睡眠のためのアレコレ》

「8時間は寝た方がいいんでしょうか？」

●必要な睡眠時間は人によって違います。疲労回復できる睡眠時間でOK！

「寝られないので、その分を昼寝していますが・・・」

●昼寝する場合、午後3時まで、時間は30分以内にとどめましょう

「不眠なので、休日に遅くまで寝て、寝だめしていますが・・・」

●睡眠不足の解消はできても、寝だめはできません。
体内時計が遅れて、逆に体調が崩れることがあります。

「よく眠れるように寝酒をしていますが・・・」

●アルコールを飲むと、寝つきは早くなりますが、
眠りが浅くなって夜間に目が覚めやすくなります。

睡眠は量より質が大切！

朝の目覚め、スッキリとしてますか？

子供の時、遠足の前夜に興奮して、なかなか眠れなかった経験はありませんか？　でも、当日は元気ハツラツ！
人の睡眠にとって、大切なのは、睡眠の量よりも質の問題なのです。
睡眠の大切な役割は、**「脳を休める」**ことなんです。
その脳を休めさせるようにするものを**「睡眠物質」**といって、ミネラルやビタミンなどの栄養素を使って、寝るまでに十分な量を作る必要があります。睡眠のために、しっかりミネラル・ビタミンを取りましょう！

「疲れているのに、なぜか眠れない」「朝、スッキリと起きることができない」
こんな時は、脳の中で**「睡眠物質」**が十分につくられていないことが考えられます。
ワタナベオイスターは**「睡眠物質」**をたくさんつくることが、学会でも報告されました。
私自身、ワタナベオイスターの、ほかのサプリではマネできない底力、飲んでいただいた方の感想には、いつも驚かされます。

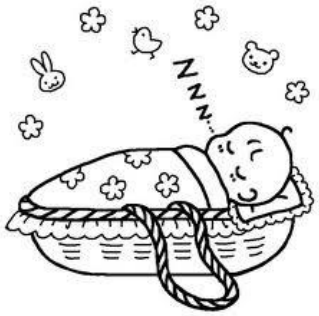
健康 知っ得情報！

睡眠時無呼吸症候群

皆さん、一分間息を止めてみてください。
一分間、とても長くて息を止めるのは、簡単なことではないですね。
睡眠中に呼吸が 10 秒間以上停止する場合を「無呼吸」とされ、睡眠時無呼吸症候群の場合は、一晩のうちに何回も無呼吸をくりかえします。
睡眠時無呼吸症候群をほうっておくと、高血圧、心筋梗塞、不整脈、脳梗塞、糖尿病のリスクが高まります。場合によっては、直接命に危険が及ぶこともあります。
　次の３つの症状が当てはまる方は要注意！
① 大きないびきをかく　②日中、居眠りをする　③肥満傾向
まわりの人に確認してもらいましょう。

眠たい赤ちゃんの手は、なぜ暖かい？

ウトウトしている赤ちゃんの手をさわってみると、とても暖かいですね。手だけでなく、からだ全体が暖かくなっています。
「赤ちゃんは眠くなると、からだが暖かくなるんだよ」といわれます。
しかしその時、体温は下がっているんです。
「えっ、逆じゃないの、どういうこと？」
実は体温が、睡眠のための重要なカギを握っているんです。
「体温が下がる」ことは寝つきを良くする条件の一つです。
からだの中心の体温を下げるために、熱をからだの表面に移動させ、逃がそうとするために、手やからだが暖かく感じるのです。
良い睡眠のために、お風呂をうまく利用してみましょう！



※詳しくは店頭でご説明いたします。

体力を消耗させる咳

咳をしたとき、息が流れるスピードは**時速 140ｋｍ**にも達し、咳一回につき約**２キロカロリー**のエネルギーが消費されるといわれています。
激しい咳が何度も続くと、体力が消耗されるばかりでなく、骨がもろくなっている高齢者の場合は、あまり強く咳き込むと、肋骨を折ってしまうこともあり危険です。

ホノミ漢方で考える健康

シリーズその2「咳・ぜん息」

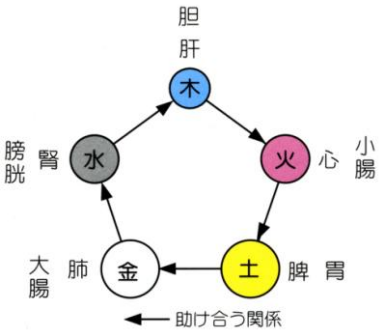
**「咳がなかなか治りません
何かいいお薬はありませんか？」**

最近、子供だけではなく、大人、特に高齢者にも年々増える傾向にある「咳の病」・「ぜん息」。　これには、体質・遺伝といった素因とも関係がありますが、一方で食生活や環境の変化で、アレルギー体質の人が増加していることにも原因があるといわれています。

ホノミ漢方の随病薬「ヒューゲン」をお勧めします

「ヒューゲン」の優れた特徴は・・・

- 素早い効き目の天然生薬成分（ノスカピン）を配合した現代人の咳の薬です！
  ※市販薬で多く使われている麻薬類似成分を使用していないので、安心・安全
  ※気管支での分泌を抑制しないので、“たん”のある咳にも利用できます。
- 慢性の“咳”“たん”にも長期の服用ができます！
- 胃腸の弱い人、心臓の弱い人、高血圧の人にもご使用いただけます。



漢方では、陰陽五行説を利用して昔から咳・ぜん息対策を考えられてきました。
そのポイントを説明しますと
「肺」の病気の咳・ぜん息を治すために、まずその親となる「胃」、また子となる「腎」を元気にする、つまり胃の働きと、水分代謝、ホルモンの働きを良くすることが大切なのです。

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、オーダーメードの漢方薬です。（組み合わせは数百通り）

わたしのひとりごと

あなたにとって安心するってどんな時？

No56

こんにちは 薬局ジョインです。
残暑きびしい日が続きますが その中でも秋らしい風がやっと吹き始めたようですね。 9月1日は防災の日でした。
東北大地震があり 東海大地震も騒がれていますが、我が家は何ひとつ災害時の準備をしていません …… 怒られ〜〜〜す。
私は買物に行く時間がないので 生協でカタログ注文して店の方に商品（主に食品）を届けてもらっています。 先日 生協の商品カタログを見ていると 生活品の中に「レスキューツール」がありました。これは車の中にとじ込められた時、ガラスを割るハンマーで、以前に災害時 車の中にとじ込められ脱出できず亡くなった方のニュースを見て 不安な気持ちと恐怖を感じ、それ以来 ガラスを割るハンマーをさがしていました。
カタログで見た時 「あぁ〜〜やっと見つけたぁ〜〜!!」と大喜びで感激!!
1週間後に生協から「レスキューツール」が届き 安心感で満されていた私。
主人は物を見て「なんじゃぁ〜これは!!?」とひと言 ….
「こんな物 いつ使うの?!」「これより先に準備するものがあるでしょう!!」
「それはそうだけどぉ〜〜…」と納得したものの 私にとっては安心を得る大切な1つの道具です。非常食品・保存水・電池・充電ラジオ 簡易トイレ ……など 防災グッズはいっぱい必要ですが、
車にとじ込められるというあの恐怖感を取り去ってくれる980円のレスキューツール！ 昨日主人が買った1000円のくつ下のことを思い出し
「あのくつ下よりもこのハンマーの方がよっぽど役に立つわ!!」と私。
「使う頻度がちがうでしょう！」と主人がひと言。私は「このハンマー何回も使うようだったら大変じゃん これは持っておくだけよ!!#」と
どんどん会話はエスカレートしていったのは御想像どおりです。
人によって安心と思う気持ちはさまざまです。
不安になった時、恐怖を感じた時 人はどれほどのストレスを感じ 体はどうなってしまうでしょうか….
そして…… 安心感を得た時にどれほど心が落ちつきホッとした気持ちになれるでしょう。体の状態はどう？
安心を得るためのひとつの方法として相談すること
自分の気持ちを出してみるのもいいですよ！
いっしょに考えていきましょう。

薬局ジョインのアレコレ

お知らせ

☆ 楽らくサークル

１２月１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

「かぜ・インフルエンザに負けない抵抗力」

☆ 子宝サークル

10月27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」
9月　in大阪

第一部 医学博士　邵輝先生　（タンポポ T－1 成分　開発者）
産婦人科領域で処方される漢方の解説　（秋編）
「秋は補血、補陰を考える漢方」

第二部 大阪市立大学　准教授　医学博士　本田謙一先生
「タンポポ T－1 が高齢者不妊及び更年期障害、肥満に対して有効である」
●タンポポ T-1 成分が下垂体、卵巣、子宮のホルモン受容体を増加させたことを遺伝子、免疫化学の実験方法で確認。

漢方学術講演会の報告

ホノミ漢方　　学術発表
8月　in豊橋

ホノミ漢方薬「パナパール」
認知症に対する「パナパール」の有効性の検討

「蒲の輪」漢方研究会　　in 蒲郡　薬局ジョイン

２００９年に発足した漢方研究会です。愛知、静岡、岐阜、長野から漢方相談薬局の先生方が薬局ジョインに集まり、漢方の研修を行っています。

10月ジョインのカレンダー

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

11月ジョインのカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
			1日	2日	3日 定休日	4日 定休日
5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	16日	17 日	18日 定休日
19日 九の日	20日	21日	22日	23日 定休日	24日	25日 定休日
26日	27日	28日	29日 九の日	30日	12 月 1 日 楽らくサークル	

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）

１２月１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１１日（木）
１１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、みのもんたなど有名人も愛用！

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。