

# 健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.64 2012年12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

## かぜ薬のうそ？ほんと？

### かぜ薬でかぜは治らないの？

「かぜの症状をおさえる」と「かぜを治すこと」はちがいます。

一般の総合かぜ薬は、「熱を下げ、痛みをおさえる薬」「くしゃみ鼻水をおさえる薬」「せき・たんをおさえる薬」が主に配合されていて、一時的に症状を軽くさせることが目的で、かぜを治すわけではありません。

かぜを治す主役は、あなたのバイ菌と戦う免疫力和、体力の回復力です。

薬局ジョインでは、かぜの症状が出ている方には、「ホノピレチン」というかぜ薬を、お勧めしています。「ホノピレチン」は、かぜの症状をおさえるだけでなく、早く治すために働く漢方生薬が配合されていて、いろんなタイプのかぜ症状にお勧めです。



### 熱は下げた方がいいの？

「熱を下げるには、下げるタイミングが重要」

「さむけ」がある時は、「熱を上げたい時」なのです。熱を上げることで、免疫力をパワーアップさせるのです。

逆に「汗が出る」時は、「熱を下げたい時」なのです。

免疫力や体力の消耗を考慮して、解熱剤やかぜ薬を使うタイミングを決めることが、かぜを治すための重要ポイントです。

※詳しいことは店頭でご説明いたしますので、お気軽にお尋ねください。



### 抗生剤は風邪に効く？！

かぜの90%以上の原因は「ウイルス」というバイ菌です。お医者さんで出される抗生剤は、「細菌」というバイ菌には効果がありますが、「ウイルス」には効果がありません。主に抗生剤は、かぜをこじらせないように（二次感染予防）処方されます。

ここ数年、「ひどい風邪をひいたことがない」ということが、私のささやかな自慢です。

「そりゃ薬屋だからあたりまえでしょ」と声が聞こえてきそうですが・・・

そんな私がやっている「かぜ対策」をご紹介します。

かぜのひき始めは、寒気など体調の変化（かぜのサイン）が、きっとあります。そのタイミングをのがさないで、正官庄のコウジンドリンクを湯呑みにあけて、そこに葛根湯（お湯に溶けるタイプ）を入れて、熱湯をそそいで、フーフーしながら飲む！

体が温まり、免疫力もしっかり考えたお勧めの方法です。ぜひお試しください。





# 健康 知っ得情報!



## カロリー制限と老化

「カロリー制限をしたサルの研究」

以前、テレビでも報道されましたが、皆さんご存知ですか？

サルを二つのグループに分けて、「カロリー制限と老化」について、20年という長い期間研究されたものです。

一つのグループにはカロリー制限なく食事をあたえ、もう一つのグループはカロリーを制限してあたえ、どのような違いがでるか観察するというものです。20年後の結果、カロリー制限なしのサルは、毛は抜け落ち、顔はしわしわ、いかにも「年老いたサル」になってしまいました。

一方、カロリー制限ありのサルは、それに比べ、若々しさを保っていました。制限することで「生きるために、もっと頑張ろう」とする力（代謝）が目覚めたわけです。



## やっかいな糖尿病食

糖尿病の方は食事療法が大切なことは、よくわかっているのですが、ここにやっかいなことがあるのです。

インスリンの働きをよくするために、亜鉛（あえん）やセレンなどのミネラルがとても大切なのですが、糖尿病の方はこの大切なミネラルが、糖分とくっついて、おしっこで流れ出て行ってしまっているのです。

ですからその分以上に食事からタププリ補給することが必要なのです。

ここが問題なんです！

糖分などのカロリーを制限して、ミネラルをタププリ補給できるような食事。

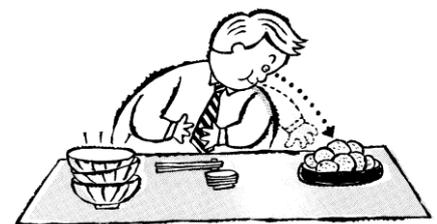
どうすればいいんでしょう？やっかいな問題ですね。

一つの策としては、野菜を「これでもか」というほど摂る。

（イモ類やカボチャなどは別です）

なぜ「これでもか」というと、昔の野菜に比べ、今の野菜はミネラルなどの栄養素が、かなり減っているからです。

便利な世の中になってきましたが、どこかにしわ寄せが来てしまいますね。



若さを保つ秘訣も、糖尿病対策も同じことなんです！

# ホノミ漢方で考える健康

## シリーズその3 「糖尿病」

### 血糖値だけでなく、東洋医学ではカラダ全体のバランスを重視します

糖尿病は、その病名がまだ無かった昔、「消渴（しょうかつ）」という病名で呼ばれ、漢方薬で治療されてきました。

日本人の体質は、糖尿病になりやすい体質の民族だということです。血糖値の数字にとらわれ過ぎて、「木を見て森を見ず」の治療にならないように、一人ひとり違うカラダの状態に合わせた対策をご提案します。

### ホノミ漢方の随病薬「シノミッテル」をお勧めします

#### 「シノミッテル」の優れた特徴は・・・

##### その一

糖尿病に必要な漢方生薬を選び出し、現代人向けの糖尿病薬としてつくられています。

##### その二

証（体調・体質）にかかわらず使用して効力があり、副作用が出ないよう構成された処方です。

※お医者さんのお薬と併用することもできますので、ご相談ください。

##### 口 渴

のどがかわいてお茶など水気がほしい。



##### 体重の増減

急にふとりだした。また、やせだした。



##### 皮膚病

皮膚がかゆく、化膿しやすく治りにくい。



##### 多 尿

トイレに行く回数が多く、1回の尿量も多い。



##### 疲労・倦怠

疲れやすく、全身がだるい。



##### 神経痛

手足がしびれたり、坐骨神経痛で痛む。



シノミッテルカプセル  
150カプセル 5,670円より

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



また、やりました あの失敗...!!

こんにちは 薬局 ヌジョインです。

もう12月です。毎年のように言っていますが、年をこぼると一年が過ぎていくのが早いなぁと感じるのは私だけかな。

先日、道の駅と温泉が併設している所に行きました。駐車場もいっぱい車が止めてあり、たくさんの方が利用されています。温泉にゆくりと入ってホカホカと温まり、自分の車をさがすのが、ひと苦労。やっと車の中に乗ろうとして、スライド式のドアを開けたら、なんと犬が2匹。キャンキャンワンワンと突然、の身知らぬ人(それは私です)に吠えまわります。私だ、自分の車だと思ってるのだから、すぐくびくび、なんで犬に吠えられるのか...うらたえて...よく見るとそのうちおんの横に置いてあるおじいさんとおばあさんの目と目があう。私はそこで、

やっと「あ、間違ってにや〜」とわかったのです。 いってパターン?

「あ〜すみません車を間違えました!ごめんね!」とあやまりながら

ドアを開けようとするのですが、自動ドアのせいか? あせったせいか? ドアがすぐに閉じなくて、あたるた状態.....(汗)

その隣りにいた主人が「恥かし〜いってや〜と言いつながら、あまの顔

またやりました、この失敗。以前にも同じようなことがありました。

なぜ同じ失敗を人は繰り返してしまうのでしょうか??

何度も同じ失敗を繰り返す原因には、失敗を繰り返すパターンにはまっていることが多いようです。今回の私のパターンは「白い車」です。

もっとも、車に興味のない私は、車は同じような形であれば、白い車、黒い車、色で判断してしまうパターンなのでしょう。

もっと車に興味をもつ? ナンバープレートの確認? 毎々せい?

私の場合は単なる「ミス」「へマ」のレベルかもしれませんが、失敗した内容によっては、気分が落ち込んだり...

「あんたのことをしりゃければ、よかった」と思っている人もいます。

失敗も悪い事ばかりではなく、物の見方を変えてみることで、そこから学ぶことも多いのです。

私が習っているカウンセリングの中でも「失敗を学びに変える方法」があります。失敗を次の学び

に生かせることができたとしたら...すごい!!



# 薬局済人のアコロ

お知らせ

12月から始まりまーす！

12月1日より3,000円お買い上げごとに、抽選券を進呈いたします。

## 抽選会

抽選日は12月21日(金), 22日(土)

☆ 楽しくサークル

1月26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

「血流測定会・代謝を上げよう！」

※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

東日本 センターオブカウンセラー大会  
10月 in東京



品川プリンスホテルで7日、8日、とても内容の濃い二日間でした。

「不眠のメカニズム 睡眠剤の作用・副作用」

他の動物とはちがう人間の睡眠。脳を休めるために必要な睡眠。睡眠と成長ホルモン。

一般的によく使われているベンゾジアゼピン系の睡眠剤は、 $\delta$ 波(深い睡眠)を減少させる。

ワタナベオイスターの睡眠改善効果の脳波および主観的評価による検討試験。

ワタナベオイスターをご愛飲いただいている方に、とてもうれしい研究結果になりました。



## 12月ジョインのカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
					1日 楽らくサークル	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	18日	19日 九の日	20日	21日 お楽しみ抽選会	22日	23日 定休日
24日 定休日	25日	26日	27日	28日	29日 九の日	30日 営業 5時まで

## 1月ジョインのカレンダー

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

### 年末・年始の営業のお知らせ

12月30日(日)は  
午後5時まで営業  
31日(月)より1月3日(木)まで  
お休みさせていただきます

### 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

12月13日(木)  
1月17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。

