

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.66 2013年4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

？ 注意しましょう “亜鉛” の不足 なに？ その「亜鉛」って？

「なまり」ではありません。「あえん」という体にとって大切なミネラルです。ミネラルはビタミンと同じように、健康に欠かせない栄養素です。

私たちは毎日の食事から、亜鉛などの栄養素を体の中に取り込んでいます。

今、私たち日本人は、亜鉛などの栄養素の不足で、気づかないところで、体調不良を起こしています。

亜鉛不足で心配な症状

口内炎、味の感覚が良くない、発育不良、力ぜをひきやすい、疲れやすい、生理不順、不妊症、精子減少、アトピーなど皮膚のトラブル、貧血、食欲不振、下痢、不眠などなどあげたらきりがありません

日本人は栄養失調！？

日本人の栄養調査をすると、亜鉛や鉄、カルシウムなどのミネラルが、健康な体のために必要な量が、食事でとれていないという結果になっています。要注意！

薬による亜鉛不足に注意！

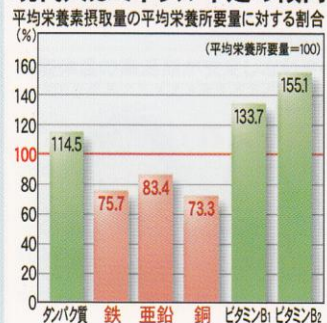
「ためしてガッテン」で、「お医者さんが処方される薬のなかに、亜鉛不足をひき起こす恐れのある薬があって、大勢の患者さんが飲んでいる」と放送され、心配されている方もおられると思います。詳しいことは店頭でご説明しますので、自分勝手にお薬をやめないようにしてください。

先日、NHKの番組「ためしてガッテン」で“謎の病”として亜鉛不足の特集を放送していました。

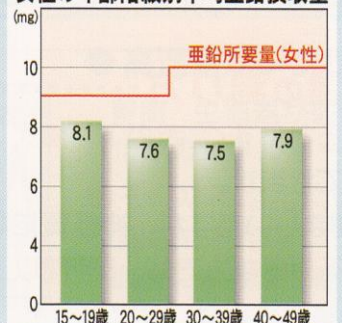
お医者さんにも、あまり知られていない「かくれた国民病」として紹介されていて、日本人の3割がその予備軍だそうです。



現代人はミネラル不足の傾向



女性の年齢階級別平均亜鉛摂取量



薬局ジョインでは、10年以上“亜鉛”の大切さを、皆さんにお伝えしてきました。

亜鉛といえば、食材の中では「カキ」に一番多く含まれています。

カキといえば「ワタナベオイスター」です。亜鉛のサプリメントも沢山出ていますが、品質の違いが、結果に表れます。日本で初めてカキの研究を始めて、トップクラスの品質を保っている「ワタナベオイスター」は、自信を持って皆さんにお勧めできます。今までに、アトピー、子宝相談、口内炎、ダイエット、糖尿病、肝臓の疲れ、子供の成長、不眠、ストレス、更年期障害など、本当にたくさんの方から喜びのお声をいただいています。





健康 知っ 得 情報!



知っておきたい“おなら”のアレコレ その1

ぷう～、ぷっぷっぷ

「おならが出て困っちゃう」「誰かに気づかれないかヒヤヒヤ…」

やかかいなおならの正体をご説明します。

実は 7 割が『呑み込んだ空気』で、2 割が『血液から腸管内に拡散したガス』、残りの 1 割が一般的にイメージされる『腸内細菌が食べ物を分解した際に発生するガス』。つまり、おならのほとんどは口から入ってきた空気なんです。

ストレスや緊張しやすい人は、つばを飲み込んだり、口を動かすことがよくあって、その時に空気も胃腸に入っているんです。炭酸飲料や早食いなども関係します。一般におならの回数は、1 日 5 回～20 回、ガス量にすると 100m l ～2,500m l と言われています。

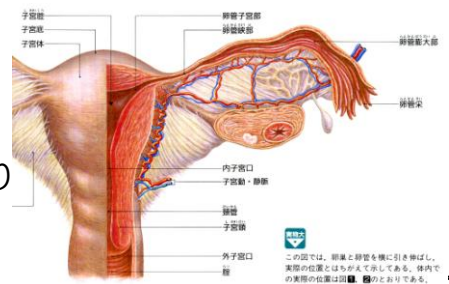


ストレスと女性ホルモン

女性の方が悩み事などのストレスで、「生理が不順になった」「生理が来なくなってしまった」というようなご相談を受けることがあります。

女性ホルモンのバランスとストレスに対抗するホルモンは、とても深い関係にあります。

ストレスは“活性酸素”をたくさん作り、生理痛や頭痛などの原因にもなります。東洋医学では「健康な女性に生理痛なし」と言われています。ストレスに負けないカラダづくりには、体を温めたり血流を良くしたりできる漢方、代謝を良くしたり、活性酸素を抑える栄養素の補給がとても有効です。



日本の“亜鉛”の事情は・・・

亜鉛はミネラル、日本語で言うと「鉱物」です。なにか金属っぽいイメージですね。ミネラルは土の中や海水などにたくさん含まれていて、植物や小さな生き物が取り込んで、さらにそれを大きな生き物が取り込む。人間はその中から食べ物としてミネラルを同時にいただきます。

日本は火山灰の多い土地のため、食べ物や水の中のミネラルが少ないんです。アメリカと比べると、土地に含まれるミネラルの量は、3 分の 1 だそうです。

さらに亜鉛はミネラルの中でも、食べ物からとりにくく、意識して食材を選ばないと不足してしまう恐れがあります。



ホノミ漢方で考える健康

シリーズその4「女性病」

女性病のつらい症状・・・

生理痛、生理不順、頭痛、頭が重い、冷え症、貧血、動悸、肩こり、腰痛、肌荒れ、便秘・・・などなど

女性につらい症状をもたらす病気は・・・

月経困難症、月経前緊張症、更年期障害、子宮筋腫、子宮内膜症・・・

そんな女性のお悩みには、漢方薬をお勧めします

近代漢方「エッキ錠」



「エッキ錠」の優れた特徴は・・・

その1

現代人に多い虚弱で、胃弱な女性にも安心してお使いいただけます。

(※体力のある人が多かった時代の漢方は、現代女性にとって不向きなものが多いのです)

その2

女性の多くにみられる症状に対する効果は、

現代の薬理実験で裏付けを取っています

※貧血の実験、子宮の実験、ホルモンの実験

妊娠に関する実験、血流の実験、ストレスの実験などなど



エッキ錠
180錠 3,990円より

薬局ジョインの漢方は、現代人の体質を考えた、ホノミ近代漢方を基本にしています。

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 No.59

金銭感覚は人によろ違うもの

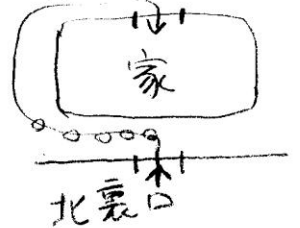
こんにちば。薬局ジョインです。

春満開! や、と春らしくなってきましたね。あらこちで花が咲き始めました。

我が家は北の裏口から家に入り 飛び石のある
通路を通過して南玄関にぐるりと回って入ります。

飛び石は大小さまざまで歩きにくく ぐらぐら安定
しない石もあったり おばあちゃんはその石につまづいて
ころんだこともあります。雨が降ると大変な状態です。

南玄関



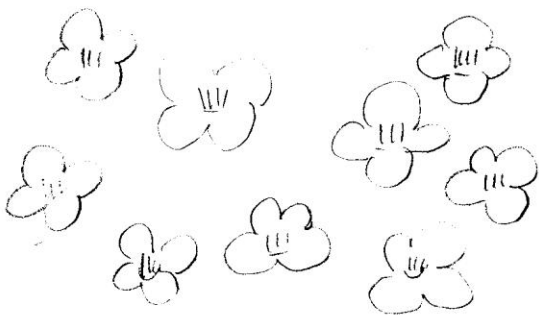
そこで 昨年の秋に知人に相談をして 庭師さんを紹介

していただき。コンクリートやら石などでフラットな状態にするように工事を
依頼しました。今年の3月に安全な裏口の工事が完成したので
ですが。石置の横に少し土があるところに花でも植えてみたいな
と 庭師さんに話をしたところ「芝桜なんてどうかな?」という
話になりました。庭の工事の代金の見積りは何回も相談に
決定している話のやりやまで 芝桜の件は急に決まり数日後
には植えていただきました。

「さすが 庭師さんだねー 私達 素人だったら びしり詰めて植えて
ちゃうだろうけど ホッリ ホッリと植えてなん? なんか何年後には
芝桜が のびて 詰ってくるとだねー」 はん? 二人で話していました。
何日かたって 請求書が届き 見ると「ぎょ!!」とするような金額。
思わず 電話をかけた。「この金額 何か間違ってますか?」と
聞くと「特別に 注文したりすると けっこうかかります」との返事
「あー そうですかあ〜」と私...主婦感覚で 豊後県で
ひと鉢 何百円で 何十個 買ったとしても 人件費がかかるとしても
この金額は 何か ちがうんじゃないかしらと思う程です。
こんなことだったら 自分で 買って きて 植えて いただくと後悔ばかり
業種によろは 金額の感覚が 違うのかな? と感じました。

それ以来 家の芝桜を見るたびに テニシ
が 下って しまいます。いつものことですが、
そんな 高くないだろうと 勝手に 思い込んで
いたのは 私だけ なのか。

気持ちを切り変えて 立ち直りたい 私です。



薬局ジョインのアルコール



お知らせ

ご相談のご予約



漢方や健康のご相談を希望される方が増えてきています
皆様のお時間を大切にさせていただくために

薬局ジョインでのご相談
トップ8

予約相談 優先時間を
午後2時～4時
とさせていただきます。

今まで、調剤やほかの業務で、相談の途中で席をはずすことがあり、ご相談いただいている方に、ご迷惑をおかけしていました。
落ち着いてご相談できるように優先時間を作りましたが、いつでもご相談はお受けできますので、お気軽にお申し付けください。

- ① 子宝相談
 - ② 痛み
 - ③ 健康ダイエット
 - ④ 心の疲れ、自律神経
 - ⑤ 冷え、生理の悩み
 - ⑥ 慢性疲労
 - ⑦ アトピー、お肌の悩み
 - ⑧ 便秘、胃腸の悩み
- その他、痔、ちくのう、
鼻炎、ぜんそく、めまい、
更年期などなど

学術講演会の報告

第23回 子宝カウンセラー学術講習会 3月 in大阪

第1部 医学博士 邵輝 「婦人科領域で処方される漢方の解説」

第2部 男性不妊専門医 石川 智基

国内では数少ない「男性不妊専門医」。男性不妊についての最新情報のお話。

「今回の石川先生のお話は、この紙面では書けないほどリアルな内容の情報でした。

今、精子に何が起きているのか。知りたい方はジョインへ！」



お知らせ

薬局ジョイン開局20周年記念 感謝祭
感謝の気持ちをこめて3日間の

皆様にご愛顧いただきまして、薬局ジョインは開局20周年を迎えることができました。

4月25日(木)、26日(金)、27日(土)

三つの感謝プレゼント！

期間中のスタンプ
ポイントを2倍！

1,000円以上お買い上げにて
ミニ観葉植物プレゼント！

1,000円以上お買い上げにて
おみくじで運だめし！

4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	9日 <u>九の日</u>	10日	11日 <u>美容相談の日</u>	12日	13日	14日 定休日
15日	16日	17日	18日	19日 <u>九の日</u>	20日	21日 定休日
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日 定休日
29日 定休日	30日 <u>九の日</u>					

← 20周年感謝祭 →

5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 定休日
6日 定休日	7日	8日	9日 <u>九の日</u> <u>美容相談の日</u>	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 <u>九の日</u>	21日	22日	23日	24日	25日 <u>楽らくサークル</u>	26日 定休日
27日	28日	29日 <u>九の日</u>	30日	31日		

楽らくサークル

楽しく健康になる茶話会 無料です

**5月25日（土）午後2時から
「5月病 ストレスチェック」**

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

**4月11日（木）
5月9日（木）**

お気軽にご参加ください。ご予約を受け付けています。

好評！ 酸素カプセル

あのベッカム、イチロー、松井、松坂、みの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。

