

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.67 2013年6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

自律神経の働きが乱れやすい季節



自律神経ってどんな神経？

性格の違う二つの神経（交感神経、副交感神経）が、ペアになって、私たちの体を一番いい状態にするために、24時間休まずバランスをとり続けています。

交感神経は元気ハツラツ、活発に動き回ったり、集中力を高める神経。

副交感神経はのんびりゆったり、体を休め、エネルギーをためる神経。

この二つの神経の片方が弱くなったり、また逆に強くなったりして、バランスがくずれると、体の状態も不安定になって、色々な症状を出します。



「あれ？ 今は暑い季節？ 寒い季節？」

季節の変わり目に、気温の差が激しかったりすると、自律神経は「今は暑いのか？寒いのか？いったいどっちなんだ」と、こんがらがってしまいます。そこで変化に対応できる体力を持っていればいいのですが、寝不足や生活のリズムの乱れ、ストレス、食生活の偏りなどで、対応する力が弱ってくると、自律神経の乱れを整えられなくなってしまいます。

自律神経の乱れで起こる症状

自律神経の乱れによって起こる症状は、人によって様々です。

疲れやすい、めまい、微熱、不眠、イライラ、不安感、無気力、集中力の低下、記憶力の低下など。頭痛、頭が重い、耳鳴り、肩こり、背中のかり・痛み、腰痛、しびれ、冷え、ほてり、目の疲れ、涙目、口の渇き、口の中の痛み、味覚の異常、息苦しさ、のどの異物感、動悸、胸部の圧迫感、不整脈（脈の乱れ）、血圧の変動、立ちくらみ、食欲不振、吐き気、胃の痛み、下痢、便秘、腹部の膨満感、頻尿、残尿感、尿が出にくい、外陰部のかゆみ、月経不順、月経痛など・・・

症状は一つだけでなく、二つ以上重なることもあります。

春先から梅雨明けごろまでの季節は、寒暖の差が激しい日が多く、また気圧の変化も多く、自律神経の乱れからくる体調不良のご相談が増えます。

おすすめしています。



自律神経の乱れは、体の中で起こるもので、外から見ることはできません。内科で検査しても異常が見つからないことも多く、何が悪いのか不安に思うこともあると思います。

まず、睡眠や生活リズムを整え、栄養バランスのよい食事を取り、体を動かしてあげて、楽しみの時間を増やしましょう。





健康 知っ得情報!



知っておきたい“おなら”のアレコレ その2

ぷう～、ぷっぷっぷ やっかいなおなら、今回のお話は・・・

「臭いおなら、臭くないおなら」

おならのニオイの大きな原因は、食べ物と腸内細菌（善玉菌、悪玉菌）です。芋や豆などの炭水化物が、腸の中で善玉菌によって分解されると、さほど臭くないガスが発生します。

反対に肉や卵などのタンパク質が、悪玉菌で分解されると臭いガスが発生します。

腸の中には善玉菌と悪玉菌が、なわばり争いをしていて、食物繊維やオリゴ糖を多くとると、善玉菌が増えて、反対に砂糖などを多くとると、悪玉菌が増えてしまいます。

つまり、おならのニオイは、腸の健康状態のバロメーターなんです。



知っておきたい血管・血液

高血圧、糖尿病、高脂血症（コレステロール、中性脂肪）は“血管を悪くする病気”と言ってよいでしょう。血管がいたんでくるのを放っておくと、動脈硬化が進み脳梗塞や心筋梗塞などの危険性が高くなってしまいます。

ということで「血管のことを知っとこう!」

まず、体のどの部分を針で刺しても（やらないでください）血が出るように、血管は体中に張り巡らされています。さて、ここで問題です。

Q：体の血管を一本につないだ場合、その長さはどのくらいになるでしょう？

- ① 約 8 k m （薬局ジョインから西浦まで）
- ② 約 5000 k m （日本からタイのバンコクあたりまで）
- ③ 約 100000 k m （だいたい地球 2 周半） ※答えは下です。

亜鉛のお話 その2

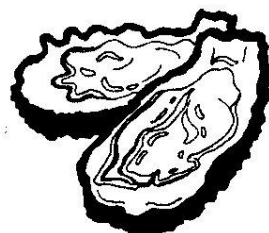
栄養素の“亜鉛（あえん）”についてのお話です。

前回、健康であるために“亜鉛”はとっても大切な役割をしているお話をしました。

そうしたら、あるお客様から「亜鉛のサプリメントを飲めばいいのね」と・・・

ちょっと待った!

こんな報告があります。「亜鉛単独補給は、鉄の吸収を妨げる」簡単に言うと、亜鉛だけをサプリメントで補給していると、鉄分の吸収がじゃまされてしまう、ということです。貧血の予防に大切な亜鉛ですが、間違った栄養補給で逆効果になってしまいます。栄養素はバランスよく補給することが大切です。



ホノミ漢方で考える健康

シリーズその5 「便秘」

便秘には大きく2つのタイプがあります

その① 実性便秘とは・・・

腸の働きが強すぎて、大便の水分を腸の熱でとってしまうため、腸の大便が硬くなり、動けず、便秘になってしまいます。1、2日排便できないと強くのぼせたりして不快になります。

その② 仮性便秘とは・・・

腸の働きが低下している、またはお腹の内臓全体の機能がおとろえ、血行不良を起こしているような便秘。

3、4日排便できなくても気になる症状はなく、下剤を使うと腹痛や下痢を起こしやすいタイプ。

近代漢方「ハニドール」

「ハニドール」の優れた特徴は・・・



現代人のような腸の弱い便秘（仮性便秘）に対して、負担なく服用できる便秘の体質を改善する薬です。

しかし、ハニドールは弱い人向けの漢方かということそうではありません。

腸の強い便秘（実性便秘）に使用する生薬も含み、量を増やすことで実性便秘にも対応できる、皆さんにお勧めできる便秘薬です。



ハニドール
36錠 1,260円

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

№60

ラジオ体操の効果はすごい!

こんにちは薬師ジョインです。

6月になり、じめつく梅雨の季節ですが、恵の雨でもあり
大地をうるみ育為には大切な雨ですね。

ジョインでは体を動かす大切さを御相談の時に話していき
そこで私達もラジオ体操を始めました。ラジオ体操は、体を
まんべんなく動かすために必要な運動が組み合わされ、

いつでも手軽にできる体操です。毎朝30分早く起きて朝食前
に「ターンタータッ タンタン〜」の音楽とともにあじエんの
かうやかな声で「腕をふり〜 体を前にたおし〜」主人と私は
後と前になり、ラジオ体操開始。初めは二人とも笑顔です。

しばらくすると体を前にたおすたびに「あ〜あ〜」「うん〜ん」
体を後にすると「う〜う〜、〜う〜」うめき声?! あつたあ
あえぎ声のようみ。なんとも痛たましい声がついつい漏れだして
しまいます。その上に腕を大きく回している時、ボキボキと音が降り
足の曲げ伸ばしするたびにボキボキと……そして飛んだりばねたり
の時は息切なか「はあ〜はあ〜」二人で大合唱!?

ラジオ体操をあとでしていた私はうろて「う〜ん」「あ〜あ〜」
とうめきながるや、っている主人に「もうやめたい」とも言えど、必死と
ついていっている私です。毎日ラジオ体操を何十年もやっている方
がいら、しゃいますか。すごいですよ〜 やっぱりそんな方は
元気な方が多いですよ。体全体の筋肉を動かしているんだ
から〜と感じるのは2〜3日後に襲ってくる筋肉痛です。特に
肩甲骨のまわりとか首筋のまわりとかは、たんとこんな所が痛ん

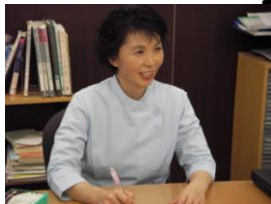
だらうと思うぐらいです。ふだんの生活では使わ
ない筋肉や関節、骨に影響を与えていることは
よくわかります。

これがいつものように三日ぼろろにならず
コツコツと続ければ、体の柔軟性と血行の増進
され肩こりもなくなり、背すじものびて若々しく
なることまちがいないでしょう。

ラジオ体操いいですよ〜 いっしょにやりましょう。



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しました。
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。

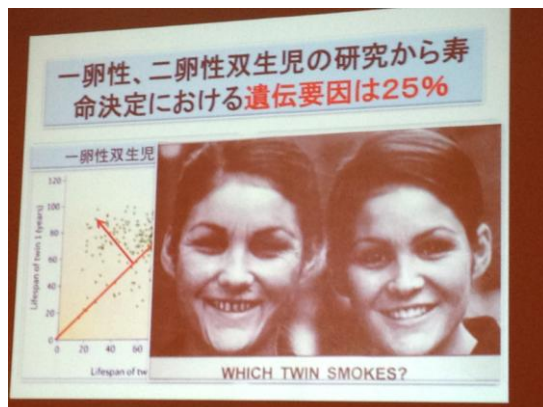
- ① 子宝相談
 - ② 痛み
 - ③ 健康ダイエット
 - ④ 心の疲れ、自律神経
 - ⑤ 冷え、生理の悩み
 - ⑥ 慢性疲労
 - ⑦ アトピー、お肌の悩み
 - ⑧ 便秘、胃腸の悩み
- その他、痔、ちくのう、
鼻炎、ぜんそく、めまい、
更年期などなど

学術講演会の報告 第51回 ホノミ漢方会 全国大会 4月 in広島
「老いに克つ生活を送る」
—これからの日本人の大切な生き方—

記念講演

順天堂大学大学院 教授

医学博士 白澤卓二先生



老いに克つキーワードは「食事」「運動」「生きがい」です！

講演に使われた2枚のスライドです。左はテレビでもおなじみになった食べ放題のサルと食事を制限されたサル、その老化スピードの比較です。右のスライドは双子の女性で、左の女性はタバコを吸い、右の女性は吸わない。写真ではわかりにくいと思いますが、老いるスピードは遺伝ではなく、食事などの生活環境によって大きく変わるということです。

アンチエイジング！さあ、今日から始めましょう！薬局ジョインはお手伝いいたします。

6月ジョインのカレンダー

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

7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 定休日	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 <u>楽らくサークル</u>	28日 定休日
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

7月27日（土）午後2時から
「夏場の冷え、むくみ」

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

6月13日（木）
7月11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。

