

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.68 2013年8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

健康寿命のカギは酵素が握っている！



酵素（コウソ）ってどんなもの？

酵素ダイエットや酵素風呂、はたまた消化酵素、さらに酵素の入った化粧品や洗剤などなど・・・

「いったい、酵素って何？」

酵素と言っても、その種類はとてまたくさんあって、体の中だけでもその数は、5000種類とも言われています。

その働きを一つひとつ説明することは大変ですが、一言で言えば・・・

「寿命と健康は酵素が決める！」です！



代謝の主役は「酵素」です



体の中で、元気を出すエネルギーをつくるにも酵素、脂肪を燃焼させるにも酵素、生き生きとしたお肌をつくり出すにも酵素、疲労物質を分解するにも酵素、睡眠のリズムをとるためにも酵素、食べたものを消化吸収するにも酵素、アルコールを分解するにも酵素、お薬がきちんと効果を出すためにも酵素・・・ というように、私たちが健康で生きていられるのも、酵素が働いてくれるおかげなんです。その酵素が働く重要な場所が「代謝」という場所です。

「私は代謝があまり良くないかも・・・」

代謝の良し悪しを決めるものこそ「酵素」なんです。



酵素が働く体づくり！



ここで酵素を「大工さん」にたとえてみましょう。

大工さんは種類の道具を持つことができます。ただしほかの道具に持ちかえることはできません。その道具になるものがミネラル、ビタミンです。ミネラルやビタミンが不足したら・・・ また、酵素は体の中でつくられますが、数に限りがあります。酵素は生野菜や果物に多く含まれています。（酵素は熱に弱い）健康な体づくりは、やっぱり食事ですね。

詳しい説明はお店でいたします。お気軽にお尋ねください。

おすすめします。



酵素をしっかり働かせ、代謝を活発にするために、ワタナベオイスターをお勧めして、本当にたくさんの方から、お喜びの声をいただいています。

今回、初めてお勧めする「当店の青汁」は生きた酵素を含んだ国内唯一の青汁です。品質を最優先で考える薬局ジョインが、ワタナベオイスターとともに自信を持ってお勧めいたします。





健康 知っ得情報!



知っておきたい“おなら”のアレコレ その3

ぷう～、ぷっぷっぷ やっかいなおなら、今回のお話は・・・

「我慢していたら、おならが消えた。どこへ行ったの？」

まわりの人のことを気にせず出せるおならは、気分いいですね。

でも、「なんでこんな時に・・・」というような時におならが出そうになると、冷や汗ものです。

しばらく我慢しているとアラ不思議、おならがどこかに消えてしまいました。

これは消えたのではなく、体の中に吸収されてしまうのです

血液の中に入ったおならは肝臓で解毒されます。

肝臓の働きが悪いと、おならは肺から口の外へ・・・。

つまり息と一緒におならが出されるのです。

おまけに・・・

ワタナベオイスターを飲んでいる方で、おなら臭い口臭が治ったといわれることがあります。肝臓の解毒能力が上がったためだと思われます。



知っておきたい血管・血液 その2

赤い血と青い血 2種類の血

「血の色は何色でしょう？」と皆さんにお聞きしますと、「赤色」とほとんどの方が答えられます。

では、手の甲の血管を見てみますと、赤というより青っぽいですね。

ご存知の方もおられると思いますが、血管には動脈と静脈の2種類がありまして、動脈には酸素や栄養をたっぷり含んだ新鮮な血液が流れていて、鮮やかな赤色をしています。

一方、静脈には排気ガスにあたる二酸化炭素や老廃物を受け取るため、実際には青というより赤黒い色に変わります。

水道にたとえてみますと、動脈は上水、静脈は下水ということになります。

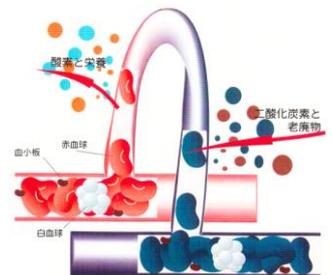
台所の蛇口から出るきれいな水で野菜を洗い、汚れた水が下水に流れる。

赤い血が青い血に代わる場所です。そのような仕事をする血管、つまり代謝に関係する血管は、髪の毛よりも細い「毛細血管」です。

地球2周半（前回のクイズの答え）の長さになる血管の99%が毛細血管で、太い血管ではできない大切な仕事をしています。

薬局ジョインで、ご自分の毛細血管の形と流れを観察できます。

詳しくはお尋ね下さい。



ホノミ漢方で考える健康 シリーズその6 「皮膚病」

“皮膚は内臓の鏡”と昔から言われるように、
漢方療法では皮膚の状態だけでなく、
内臓の状態も踏まえ、病状や体質を考え、
その状態に合った漢方処方をお選びします。

かゆい・炎症性の皮膚病には・・・

アトピー性皮膚炎など、アレルギー反応で起こるかゆみや炎症に「アクトマン」
「アクトマン」の優れた効果

- ① 自律神経の興奮を鎮め、アレルギー症状や炎症を改善します
- ② 血行を盛んにして、免疫力を高めます
- ③ 体内で生じた毒素の解毒機能を高めます

アクトマン
200錠 8,190円



ジュクジュクした浸潤性の皮膚病には・・・

皮膚病がいつまでも治らず、ジュクジュクとただれて弱っている場合に「ワグラスW」
「ワグラスW」の優れた効果

- ① 血行を促進して、治癒力を高めます
- ② 体内の不良の水分を排出します
- ③ 弱った皮膚に内から力をつけ、



ワグラスW
300錠 4,515円

膿んだ皮膚病には・・・

化膿したり、膿がたまるだけでなく、患部が緊張してかたくなったり、
痛みを引き起こすような時には「ワグラスD」

「ワグラスD」の優れた効果

- ① 患部の緊張をやわらげ、膿の排出を促進します
- ② 体内の自然治癒力を高めます

ワグラスD
300錠 4,515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



ミスコミュニケーションはなぜ起こる？

こゝにちは薬局でジョインです
 じめじめした梅雨が終わったかと思えば、いきなり酷暑が
 続き、体がついていかないのは私だけなのぞ(ふうか)。
 そんな暑い休みの日に、庭の草取りをしたり水やりを
 したりしていた時、主人の「あ〜い松の木を切ってや、た
 どあ〜！」と疲れたおな声が隣に響きました。

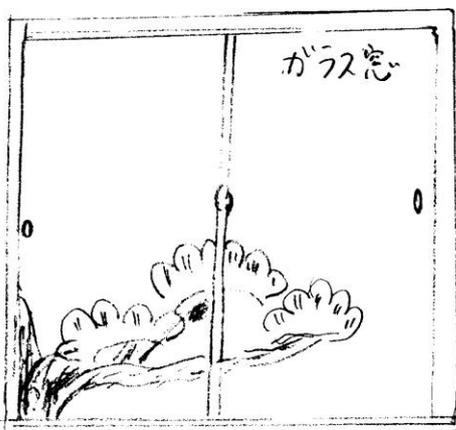
なぜかと言うと以前から私が「リビング」から庭に出るサッシ
 のところに高さ1mぐらいの小さな松が、どんどん横に枝を
 のびして外へ出るのがじやまで出られないう程になっていたのだ。
 そのことを主人に何回も「この松の枝がじやまでから(一部)
 切ってほしい」と言っていたのだ。

「え〜や、と(枝を)切ってくれたら〜」とどろろうに枝を「1/10」
 切っているだろうと楽しみに見に行くと「が〜」とさか
 ちかたもよく松が「あ〜」と切られている様子はありませんか。
 私は「じやまで枝を切ってほしいと言っただけなのに、主人は、
 「あま、松を切ってほしいと言ったから……」と二人のセリは
 ぜんぜん違うものに伝わっていました。

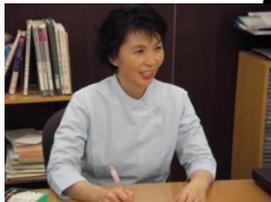
なぜこのようなミス(伝わらない・行き違い・誤解・勘違い)
 があつたのでしょうか。

理由の1つはもちろん、私が「こまかく正確に(なぜ・何を・
 どのように・どこまで)」すべての情報を言葉にしていたからた
 ためです。そして、もう1つは主人の中に「全部の松を切る」
 と私の中に「一部の松の枝を切る」と違っていたからです。

二人の会話にはすれが、あつたことにも
 気がついて、行動に移し始めて
 伝わっていないことに気がつきました。
 あ一言、た一言、たと言っていて主人の
 汗だくの顔から、たらりと汗が流れたのを見
 て何も言えなかりました。ゴメンサイ。
 つづく情報はこまかく正確に伝えること
 が大切だと感じた一日です。



薬局ジョインのアルコール



お知らせ



ご相談のご予約

いつでもご相談はお受けいたします。

薬局ジョインでのご相談
トップ8

予約相談の優先時間を
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

お店の顔が変わりました！

薬局ジョインの店舗が建てて20年。この間、一度補修しましたが、春の強風で、テントの生地が破れはじめ、あれよあれよという間に下の写真のようにベロンと無残な状態になってしまいました。

20年頑張ってくれたテントに別れを告げて、薬局ジョインの顔が“和”の感じを強調して変わりました。



薬の草かんむりがとれて“楽”

アレ？ 正面の薬の字が少し変ですね。

ななめになっている草かんむりは、一時的に症状を軽くするお薬をイメージしました。そんなお薬が必要でなくなるような健康な体づくりを、薬局ジョインはお手伝いいたします。毎日の生活が、少しでも楽しくなっていただけ願いを込めました。



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 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	24日	25日 定休日
26日	27日	28日	29日 九の日	30日	31日	9月1日 定休日

9月ジョインのカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日 定休日
9日 九の日	10日	11日	12日 美容相談の日	13日	14日	15日 定休日
16日 定休日	17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 楽らくサークル	29日 定休日
30日 九の日						

楽らくサークル

楽しく健康になる茶話会 無料です

9月28日(土) 午後2時から
「代謝アップと血流」

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8日(木)
9月12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。

