

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.69 2013年10月号

健康工房

健康相談
漢方相談

蒲都市八百富町 12-17
Tel 0533-67-3117

薬局ジョイン

あなたは病気を、薬で治す？自分で治す？



「病気は薬で治すんでしょ。
自分で治すって・・・？」

「かぜ薬を飲めば、かぜは治るから、薬で治っているんでしょ」と、ふつうは考えますよね。実はかぜ薬の中には、かぜを治す成分は入っていないのです。

「じゃあ、薬の中身はなに？」

一般的なかぜ薬は、熱を下げる、痛みをおさえる、咳をしずめる、鼻水を止める、というような症状を一時的におさえる薬が配合されています。かぜ薬に限らず、一般販売されている薬、お医者さんで処方される薬、大半の薬が飲んでしばらくの間（薬の効いている時間）病状をおさえることを目的としています。

「じゃあ、病気はどうやって治るの？」

私たちの体の中には、病気から立ち直るための力（自然治癒力、自己回復力）が備わっていて、その力で健康な状態にもどれるのです。



薬局ジョインは「自然治癒力、自己回復力」を大切に考え、「治す」ことを目的とした、お薬選びを心がけています。

「治す」と「おさえる」は違うんですね。

健康に不安がある方、病気が長引く方



私たちのまわりには健康を邪魔するものがいっぱい！

運動不足、暴飲暴食、睡眠不足、さまざまなストレス、食品添加物や空気の汚染など、有害な化学物質などなど・・・あげたらきりがありません。

私たちの自然治癒力、自己回復力は、そのような健康を邪魔するものと、24時間休まず戦い続けているのです。（高血圧や糖尿病なども同じことが言えます）

自然治癒力、自己回復力が病気に負けてしまった時に、病気の症状が出てきてしまうのです。

病気にかかりやすい、また長引く人は、自然治癒力、自己回復力を元気にしましょう！

「じゃあ、どうしたらその力は元気になるの？」

自然治癒力、自己回復力を元気にするためには、

- ① 体力をむだづかいしない。特に夜の10時から夜中の2時までは、しっかり睡眠をとって、体を休めることです。
- ② 自然治癒力、自己回復力がしっかり働いてくれるためのエネルギーを増やすために、栄養素を十分に補給して、体を冷やさず血流を良くしましょう。
- ③ 自然治癒力、自己回復力は、楽しい気分の時に、しっかり働くようです。リラックスできる時間を増やし、楽しく毎日を過ごしてみましょう。

※当たり前のことですが、できていないこともありますね。



「私はだいじょうぶだ」と思っていないませんか？
お肌の老化や、物忘れ、メタボなども関係が深いんですよ。



健康 知っ得情報!



知っておきたい “低体温”

自分の平熱をご存知ですか？

「低体温は万病の元」

私たちの平熱は 36～37 度ですが、この 10 年では 35 度台の人が増加しています。一般的に低体温とは、平熱が 35 度台やそれ以下の状態のことをいいます。この低体温は、体にさまざまな悪影響を及ぼしています。

35 度台の低体温では、新陳代謝が低くなることで、お肌の荒れやくすみを起こしたり、太りやすくなったりします。また、免疫力が低下するために、かぜをひきやすくなったりします（ガンは低体温が好き）。さらに、自律神経失調症、生理不順を招くこともあります。

低体温の主な原因に「食生活の乱れによる栄養素の不足」があげられます。亜鉛・マグネシウム・鉄・セレンなどのミネラルとビタミンが不足してしまうと、食べ物からエネルギーや熱を作ることができず、体温が上がらなくなり、低体温になってしまうのです。

「医食同源」ですね。



知っておきたい血管・血液 その3

老化と毛細血管の関係

体の血管の 99% を占める毛細血管は、全身の細胞に栄養をとどけ、二酸化炭素と老廃物の回収を活発に行っています。太い血管ではできない大切な仕事をしているんですね。

その毛細血管にショッキングな報告です。

《毛細血管は、年々消滅し 60 代までに 40% も減少してしまう！》

これは大変なことです。

毛細血管は非常に弱いため、血流が滞ったり、ストレスなどの影響で体内に活性酸素が増えれば、ダメージを受け消滅してしまいます。

毛細血管が減少すれば、全身の細胞が衰えて老化が急速に進んでしまいます。

全身の老化を食い止めるためには、毛細血管の減少を防ぎ、減った毛細血管を増やしてもとの状態に戻す必要があります。

薬局ジョインでは毛細血管の状態を、その場で実際に観察できる機械を備えています。

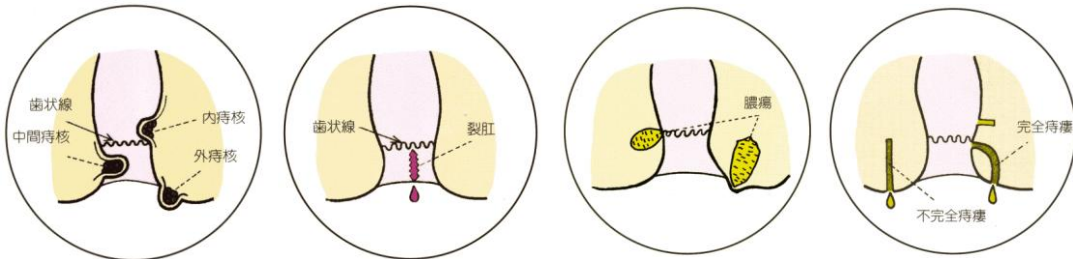
あなたの毛細血管をチェックしてみませんか？

詳しくはお気軽にお尋ねください。



ホノミ漢方で考える健康

シリーズその6 「痔」



痔核は
お尻の
しもやけ！

| 痔疾 | 痛み | 出血 | 腫れ | 痒み | 膿 | 局所熱感 | 発熱 | 参考 |
|--------|----------|----|----|----|---|------|----|---------------------------------|
| 外痔核 | ○ | △ | ◎ | ○ | × | × | × | 肛門上皮に存在（腫張）する。 |
| 内痔核 | △ (×) | ◎ | × | × | × | × | × | 出血は排便時、新鮮血がほとぼしる様に出る。ポタポタ血がたれる。 |
| 裂肛 | ◎ | ○ | × | × | × | × | × | 出血は紙につく程度。 |
| 肛門周囲膿瘍 | ◎ | × | ◎ | × | × | ○ | ◎ | |
| 痔瘻 | × | × | × | ○ | ○ | × | × | 二次口からの排膿がある。 |

飲む痔の漢方薬「もへじ」

「もへじ」の優れた特徴は・・・



「もへじ」は、座薬やぬり薬のように一時的につらい症状軽くするだけの
お薬ではありません。

出血や痛みをやわらげるのはもちろん、痔の原因になる血行不良の改善、
肝臓や心臓の働きを整え、血管を強くして、便の状態を整えます。

痔になりやすい方は、ぜひ体の中から治しましょう！

現代人が痔になってしまう状況は、昔とだいぶ変わってしまっています。

「もへじ」は昔のままの漢方薬ではなく、現代人に合った配合で考えられた漢方薬です。



もへじ
2,730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、おとよ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



世の中には「2・6・2のバラツ法則」がある。
 こんにちは。薬局ジョインです。
 今年の夏はもーかつに暑い日があたり。急に雨も降り気温の差も
 ほかへ天候にふりまわれ体調をくずしてしまつた私です。更年期かも…
 ある日朝とーしても体が動かず。ふらふらの体でや、と昼まで
 お店に出たのであか。その日は「99日」スタンプ2倍の日でした。
 体も頭もホ〜としていてスタンプ2倍するの忘れてたのであつたんでいた
 時に主人が「どう言はば朝来店されたお客様が…『御主人は
 スタンプを押す時に電卓を使って計算してくれよけど』奥は電卓
 使わなから間違ふことがある』と言われていたぞあ〜!!」
 いつもの私だから多少のこと言われてもさらりと受けとめよことか出果
 のぞすが… その日はなにせ体調が悪く気持ちも超マイク志向
 悪い方へ悪い方へと考へてしまひ。「私は人から信用されていなくんだ〜。」
 「私は人から認めてもらていない。嫌われていよ。」とどんどん気分は落ち込
 ばかり そいつの時 一冊の本のことを思い出し手に取りました。
 「がんばらあにぐんぐん幸運を引寄せよる法」と言う本です。

世の中には「2・6・2のバラツ法則」があるようぞ。

2割：あなたをととも大切に思ふ人、あなたのことが大好きな人

6割：あなたを特に好んども思わぬ人

2割：あなたのことが嫌いな人

特に最後の2割はあなたが何をしても、何を言、ても嫌いなんです。
 人に好かれたり、認められたりというのは自然な感情ぞす。

しかし、どんなにがんばらてもすべての人に好かれようとするのは無理な
 ことぞす。(これは私もわかつています。) すべての人に好かれようとするを
 抑てふるま、たとしても新たにあなたを嫌う人は生れてしまふぞす。

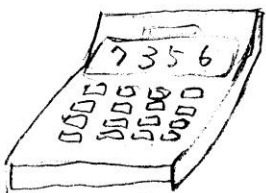
それよりも必要以上に自分を責めたり傷ついたり
 しない方がよいと書かれています。

私が何をしても何を言、ても私のことが大好きな人も
 2割いよ、てことぞす。その2割の人達のことを私は

忘れていたと思ふように、いつか元氣が出て来

たんだ、気持ちがス〜として来たのです。

私、単純ぞすね。体の調子が悪いと心も調子が
 悪くなりよす。ジョインで健康な体作りをしよう!!



薬局済人のアルコール



お知らせ



ご予約のご相談

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

薬局ジョインのなぜ？

「なぜ、有名でない薬をすすめることがあるの？」

テレビで有名なお薬が、良い（お勧めするだけの価値がある）お薬とは限りません。

薬局ジョインでは、まず自分や家族に飲ませたい安心・安全で、体のこと（自然治癒力）を一番に考えたお薬を、皆様にお勧めするようにしています。

たとえそのお薬が無名であっても、良いお薬は自信を持ってお勧めしています。

「なぜ、薬じゃなくて健康食品をすすめることがあるの？」

「一時的におさえるだけでなく、治す」。この「治す」ためには自然治癒力（自己回復力）の働きを活発にすることが大切です。そのために的確な健康食品を、お勧めした方が良い結果につながり、喜ばれることが多くあります。

私たちは「的確な健康食品」をお選びするために、お薬と同じように（時にはそれ以上に）勉強する必要があり、研修会、講演会には積極的に参加しています。



「なぜ、酸素カプセルや、トレーニングルームがあるの？」

薬局ジョインには、その他に「血流測定器」「毛細血管観察器」「体成分分析器」「自律神経測定器」「血管年齢測定器」などを備えています。一人ひとりに合ったお薬選び、健康な体づくりのために、「私たちにできることは何か？」と考えご提案しています。

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 定休日 |
| 7日 | 8日 | 9日 九の日 | 10日 美容相談の日 | 11日 | 12日 | 13日 定休日 |
| 14日 体育 定休日 | 15日 | 16日 | 17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 | 27日 定休日 |
| 28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 文化 定休日 |
| 4日 振替 定休日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 九の日 | 10日 定休日 |
| 11日 | 12日 | 13日 | 14日 美容相談の日 | 15日 | 16日 | 17日 定休日 |
| 18日 | 19日 九の日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 勤労感謝 定休日 | 24日 定休日 |
| 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 九の日 | 30日 楽らくサークル | |

楽らくサークル

楽しく健康になる茶話会 無料です

11月30日(土)
午後2時~4時
「冷えと体の不調」

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10日(木)
11月14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。

