

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.72 2014年4月号

健康工房

蒲郡市八百富町 12-17
Tel 0533-67-3117

健康相談
漢方相談

薬局ジョイン

今回のテーマは 女性の生理

生理痛のひどい人、軽い人 どこが違う？

一般的にひと月に1回、女性の体は妊娠のための準備をします。子宮内膜という赤ちゃんのための暖かいお布団を準備します。毎月新しいお布団を準備します。

妊娠しなかった場合、使われることのないお布団は、次の新しいお布団を準備するために、外に押し出されます。これが生理です。

生理痛は、この作業を行うために働くもの、ホルモンの量や変化、自律神経のバランス、血行の良し悪しに、影響されます。

現代人の生活スタイルの変化やストレスの増加で、生理痛に悩む女性は増えています。

じゃあ生理不順はどうして？

生理の周期は、女性ホルモンでコントロールされています。

その女性ホルモンは脳の働きでコントロールされています。

いろいろなストレスで脳が疲れて、コントロールがうまくいかなかったり、血行不良、栄養素の不足なども、生理不順につながります。

生理痛、生理不順、更年期障害の対策を教えて

今までのお話のように、生理のつらい症状の原因は、共通しているところが多くあります。

まず、体を冷やさない、食事の栄養バランスを考える、リラックス時間をとる。

それでもつらい症状が取れない場合は、お医者さんでホルモン補充療法という方法がありますが、私はまず体に負担が少なく効果の高い漢方療法をお勧めします。



エッキ錠
女性薬の
一番手



パナパール錠
冷え、血行不良
体力低下に



フラリン
イライラ
月経前症候群



コウジン
血流改善の
最高の薬

冷え、貧血、血行不良、イライラ、
むくみ、頭痛、肩こりなど体質・
体調に合わせてお選びします。

お知らせ その1

4月からスタンプサービスのポイント割合が変更になります。

消費税込のお買い上げ価格1,000円につき1ポイントとなります。

ポイントのご利用方法は変更ございません。

お知らせ その2

本物の青汁を体験しよう！
ただ今、ご希望の方に、大分県産の大麦若葉をたっぷり使った本物の青汁（酵素、クロロフィル、ビタミン、ミネラル、フラボノイドなど生きた栄養成分）のサンプルを進呈しています。

お知らせ その3

※楽しくサークルのご案内
楽しく健康になる茶話会

5月31日（土）2時から
無料

※ホワイトリリー美容相談会

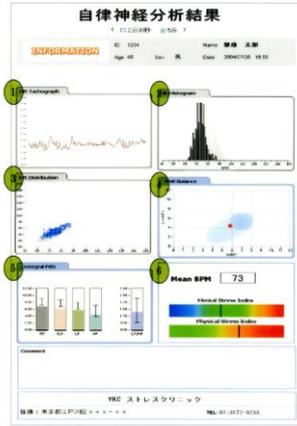
4月10日（木）
5月15日（木）

無料

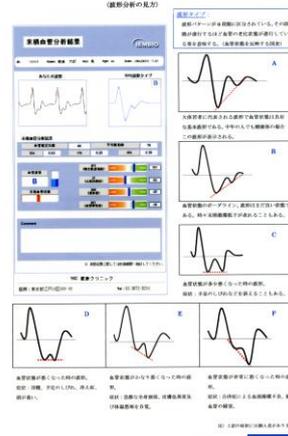
こんなことがわかる 薬局ジョインの健康測定



●測定結果の見方



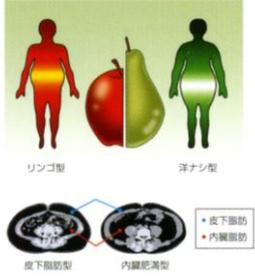
自律神経バランスの測定
交感神経と副交感神経の
エネルギー量、バランス
ストレス度をチェックし
ます。



血管年齢の測定
末梢血管の血液の波形
を測定して、血管の弾
力性、若さをチェック
します。



体成分分析
体脂肪量、体脂肪率、筋
肉量、タンパク質量、体
水分量、基礎代謝量、腹
部肥満評価などトータ
ルチェック



パラマテック血流測定
心臓からの血液拍出
量、動脈硬化の指標、
心臓負荷の指標、末梢
血管の抵抗などを測定
します。



マイキュレーター
顕微鏡で指の内部の毛
細血管を血液を取り出
すことなく

ジョインの健康測定で、自分に体質に合った健康づくりをしましょう！
詳しくはお気軽にお問い合わせください。

お忘れなく！

開局21周年記念 感謝ウィーク 4月21日(月)～26日(土)

感謝その1 スタンプサービスポイント2倍

感謝その2 1,000円以上

お楽しみ割引抽選

感謝その3 お買い上げの方

500円相当の高品質健康食品+αをプレゼント

お楽しみ



わたしのひとりごと



片づけ上手になりたい私



1665

こんにちは 薬局ジョインです。
もう春だな〜と感じる今日この頃です。家の片づけをしてスッキリしたいな〜
と思うのですが、どうも苦手で面倒くさいなと思ってしまう。私の場合は
「いつか使うかもしれない」と使わない物をいつまでもしまっ込んでしまっ
たさあ。スッキリするため「一気に片づけるゾー！」と勢いで物を引きはき出し
収納しようと思うのですが、片づけ途中で疲れてしまい、見ると片づけ
を始める前よりもかえって物が散らかってしまう状態!! そうすると
とりあえず「入れておこうとな、〜しまい物が減らない!」息子が部屋に入っ
て来ると「あれ〜片づいたように見えるけど、物が右から左に移動しただけ
じゃん〜物を減らしていかないと片づかないよ!!」と私の心をグサリ!!
本屋さんで私にぴったりの本を見つけました。「これならできる!! 楽々片づけ術」
それも390円と安い!! 片づけが苦手な人ほど効果大などと私の心を
引き寄せる文字が、いっぱいなの。①「減らす」②「作る」③「しまっやすく」
③原則をやれば出来るとのこと。まずは①「減らす」からとり組みました。
食器棚につめ込まれている食器を使う食器・使わない食器に分け
使う食器は棚に整理。もう使わないと思う食器はダンボール箱の中
に入れると決めて開始。「ああ、これは結婚祝いで〇〇さんからもらった
んだよね」とか「こんな白い皿あったんだ... 奥の方にあって今まで使っ
ていなかったけど... でも何年も使わないから、やっぱり捨てるよ」とかいろいろ
思い出に浸っているといつの間にか時間が過ぎ、いつこうに片づけはほか
どらない状態です。とりあえず捨てる物は、どんどんダンボール箱の中
に入れてしかりとガムテープで見張り、廊下の隅に置いたのでした。
それから2〜3日がたち、夕食にハンバーグを作ってさあ皿に盛りつけ



しようと思った時、適当な皿が見当たらない...
思い出したのであ。「あの白い皿があるじゃん〜!!」
私は禁断のガムテープに手をやりはかして捨てるダンボール
の中から白い皿を取りだしてしまったのです。
こんなことがいく度もあり私の片づけは今だに進行
本当に本当に物が捨てるべない あまれた私です。
こんな私ですが... 皆様末長〜く
おつきあいをして下さいね。よろしくお願ひします。