健康の輪
より健康に、より楽しく

健康だより No.73 2014年6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

日本人では600万人が該当すると言われている

女性だけじゃない、男の更年期障害

「なぜ、男性にも更年期ってあるの？」

女性は45歳～55歳の時期に、女性ホルモンの量が急激に減っていき、不快な更年期症状で悩まれる方が多くいます。
男性も40歳を過ぎたころから、テストステロンという男性ホルモンが減ってくることで、体調に変化が起こり不快な症状が起こります。
これを男性更年期障害（LOH症候群）と言います。

テストステロンが低いと、脳血管障害、心筋梗塞、がんなどのリスクが高まる

「どんな症状が出るの？」

1. 早朝勃起の減少や勃起不全（ED）
2. イライラ、不安感、憂うつ、性交欲の減少
3. 不眠、疲労感、無気力感が続く
4. ひどい発汗
5. 筋肉量の減少、筋力の低下
6. 骨量の減少
7. ヒゲの伸びが遅くなる

最近、やる気が出ない…
疲れやすい…
実は、年のせいではなく
LOH症候群かも？
草食系男子も要チェック！

テストステロンが低いと、恐怖感、不安感が強くなる

テストステロンが低いと、うつ病になりやすい

書ききれない内容は、店頭でご説明します。

「男性ホルモンが減ってしまう原因は？」

男性ホルモンに似た作用をする環境ホルモンの影響や、胎児期（お母さんのおなかにいる時）の栄養不良、10歳くらいに始まる第二次性徴の前の栄養不良（特に鉄や亜鉛不足など）が指摘されています。また、ストレスによる影響も大きいと考えられています。最近“草食系男子”が増えているということですが、その半数に男性ホルモンが少ない状態にあることも報告されています。

男性ホルモンを上げよう！

テストステロンを上げるために、たっぷり質の良い睡眠をとる。タンパク質やミネラルなどの栄養をしっかり補給する。ワクワクするようなことにチャレンジしてみる。大声で笑う。などなど、ストレス対策がポイントになります。

おススメ　その1

金蛇精

100錠　税込8100円より

男性ホルモンの補給に！
効能・効果として男子更年期障害、その随伴症状：精力減退、視力減退、記憶力減退、全身倦怠などなど

おススメ　その2

パナパール

150ｐ　税込7060円

男性更年期を漢方では“腎虚（じんきょ）”と言います。腎虚に良い漢方薬の中で、まず一番に“パナパール”をお勧めします。

オススメ　その3

ワタナベオイスター

85粒　税込7344円より

男性の精力減退に良い栄養素と言えば、昔から“亜鉛”ですね。亜鉛と言えば牡蠣（カキ）、牡蠣と言えばワタナベオイスターです。

気軽な相談から、じっくり相談まで
健康相談・漢方相談をお気軽にどうぞ

「赤ちゃんがほしい」
子宝相談
一人目妊娠、二人目妊娠
自然妊娠をご希望の方
人工授精、体外受精の
妊娠力を上げるご提案

「つら～い痛み」
痛みの相談
ひざの痛み、腰の痛み、肩の痛みなどの関節痛
神経痛、筋肉痛、打撲痛
足などのケイレンのご相談

「正しいダイエットを教えて！」
健康ダイエット
「もうリバウンドしたくない」
「健康的にやせたい」など。
あなたの体質・生活習慣に合わせたダイエットです。

「誰に相談したらいいの？」
精神・神経相談
心のストレス、体のストレスは、脳を疲れさせてしまい、自律神経の乱れを起こし、体調不良につながります。

「女性のつらい症状」
女性の悩み相談
生理不順、生理痛、冷え、更年期障害、貧血、肩こり
女性ホルモンのバランス、血流を整える漢方がお勧め

「疲れ、やる気が出ない」
慢性疲労の相談
いつも疲れている。
朝スッキリ起きられない。
すぐに横になりたがる。
ハツラツとした毎日に！

「我慢できないかゆみ」
アトピー相談
お肌のダメージを素早く直し、潤いを保てる状態に。
腸管免疫を整え、免疫バランスのとれる体づくりを提案

「人に言えないつらい症状」
痔の相談
痛み、出血、腫れ
「痔はお尻のしもやけ」
血行障害、排便不良です。
体の中から、飲む痔の薬。

「胃がスッキリしない」
胃腸の相談
「胃は健康の入り口」
「病気はまず胃から治せ」と言われます。あなたに合った胃薬をご提案します。

「私の体に合った薬は？」
便秘の相談
1 日でも排便がないとのぼせなどがある方。2～3日便秘でも平気な方。
あなたに合った便秘薬を。

「不快な気分になる」
めまい・耳鳴り
疲労、ストレス、寝不足などは、めまい・耳鳴りの症状を悪化させてしまいます。
血流、水分代謝がポイント

「飲む目薬ってあるの？」
目の悩み相談
眼精疲労、飛蚊症、白内障、緑内障、視力低下、かすむなど、目のお悩みはさまざま。飲む目薬をどうぞ

「スッキリした～い！」
ちくのう・鼻炎
漢方では、「鼻の症状を治すには、まず胃を整えよ」と言います。スッキリとした毎日を送りましょう。

「薬局にもあるの？」
血圧・糖尿相談
どちらも血管を痛める病気
病院の薬で数値をコントロールして、当店の漢方薬で体をコントロールしましょう

その他にも
腎臓病、肝臓病、皮膚病、不眠、がん対策など
人が本来持っている「自然治癒力」を高めることで、病気は改善します。
お気軽にご相談ください。

ホノミ漢方で考える健康

シリーズその10「肝臓病・腎臓病」

食の欧米化、飽食の時代の中で、ますます増える肝・腎の病

切っても切れない関係にある肝臓と腎臓。
肝臓病、腎臓病の患者数はこの数十年の間に３～５倍に増加しているそうです。
時代が変わり、肉食などの食生活の変化に加え、ストレスや過労、お酒など、肝臓に負担をかけてしまうことが増えてきました。

アルコールが大好きなあなたにも
和食より洋食、中華というあなたにも

「ジョッキ」の優れた特徴は・・・

1. 腎臓病、肝臓病の両方に効果のあるお薬です！
2. ジョッキには腎臓の機能を整える働きがあります！
3. ジョッキによって腎臓は障害をうけにくくなり、また障害を受けた場合でも早く回復することが期待できます。
4. ジョッキは利尿薬とは異なり、必要な水分は排泄せず、体内に不必要な水分がある時のみ尿として排泄させる働きが期待できます。
5. ジョッキにより障害を受けた肝臓機能の回復が早まり、また体内にある有害物質とともに不必要な水分を排泄する働きがあると考えられる結果が得られました。

ジョッキ（税込み価格）
150錠　4,725円
450錠　11,880円

知っておきたい「アルコールと肝臓」

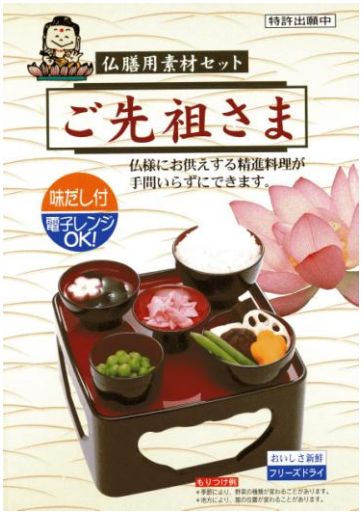
日本人が飲んでいるアルコールの量は、ここ 30 年で２倍にもなっているそうです。
反面、日本人はアルコールに弱い体質の人が多いことがわかってきました。それだけ肝臓が受けるダーメージも多くなり、肝障害につながることも少なくありません。

お酒に強い縄文型、お酒に弱い弥生型

飲んだアルコールは、肝臓で分解（解毒）され、無毒になります。アルコールを分解するために働く酵素が２種類あり、遺伝的にこの酵素を十分作れる人、作れない人に分かれます。
白人黒人のほとんどは、この酵素を十分につくれる「酒に強いタイプ」ですが、お酒に弱いタイプ（弥生型）も多い日本では、**「全くお酒を飲めないタイプ」＝約５％、「お酒に弱いタイプ」＝約 40％、「お酒に強いタイプ」＝約 55％**　ということです。

説明をしている私はというと、典型的な弥生型でまったくの下戸なのです。

わたしのひとりごと No.65

いつまでもいたらない嫁ですみません

こんにちは 薬局ジョインです。
6月になり 梅雨になるとじめじめするのがイヤですね
先日 先祖供養をしました。親せきの方も数名こられるので家の片づけをしてお仏だんのそうじをして お花をかざり お供え物も準備して大忙でした。前日はお礼こうといって仏様にお供えする精進料理も準備します。私は体調をくずしてしまい 以前義母から仏だん屋さんに行けばレトルトのお礼こうが売っていることを聞いていたので買って来ました。1パック 1200円 これって高い？安い？ 迷ったけど買った方が安心!!です
そして その日になっても 体調は悪くやっぱり使うことにしました。
フリーズドライのセットで 液体のだしをお湯でうすめて その中に乾燥した野菜を入れてもどし あとは器にもりつけるだけ。ご飯は炊飯ジャーからもりつけるだけ。お寺さんが来られてからでも 汁碗に だし汁をそそぐだけで準備完了です。 いよいよ お経が始まり 手を合わせていた時 とんでもないことを思い出してしまったのです。 汁碗の中に だし汁を入れ忘れていることを……!! 汁碗の中にはカリカリのフリーズドライのわかめとふが入っているだけ おぼうさんが お経を唱えながら汁碗のふたを取られるのですが 私はドキドキ ビクビクで「あー失敗したぁ-どうしょう-!!」今となってはどうしょうもありません。長～いお経をひやひやしながら聞いているだけの私です。 お寺さんが ニコッと笑顔で帰られた後。急いでお汁碗のふたを開けたら なんとだし汁は入っていないのにわかめとふがなんとなーくふやけて湿っていたのです。なぜだろう??
不思議です!! あのお寺さんの笑顔は何？
後かたずけをしながら ご先祖様が いたらない嫁に手をさしのべて下さったのかなぁと思えました。家を継ぐということは ただ単に建物を継ぐというのではないのですね。ご先祖様をうやまい ご先祖様への感謝の心を次世代へと伝えていくことなのだと思いました。
義母には「ちゃんと出来たよ」と言ったら「よかった よかった」と言ってくれました。義母からお礼こうの作り方とか 準備とかいろいろと教えてもらったことも大切にして伝えていかないといけないな～と思っています。いたらない嫁ですみません 日々精進いたします。