

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.80 2015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

1. 今回のテーマは 物忘れ・認知症

認知症は症状が出る前から始まっている！



最新の研究によると、脳の異常は認知症を発症する20数年も前から現れ、それに伴って認知機能も少しずつ低下していることがわかってきました。

認知症を予防するには、40歳代、50歳代のうちから、脳の機能をしっかり使って鍛えておくことが大切です。

NHKきょうの健康より



認知症の予防には運動が効果的！

認知症の危険因子のうち、最も危険度が高い因子として注目されているのが、運動不足です。

運動しながら頭も一緒に使う“デュアルタスクトレーニング”が効果的です。（たとえば目にしたものでしりとりをしながらウォーキングする）

NHKきょうの健康より

※ 詳しい説明は、お気軽に店頭でお尋ねください。



あなたは大丈夫？ 認知機能セルフチェック

- ☐ 鍋を焦がした
- ☐ よく忘れ物をする
- ☐ 人との約束を間違えた
- ☐ ゴミ出しを忘れた
- ☐ トイレの電気を消し忘れた
- ☐ 冷蔵庫に同じ食品がいくつも入っている
- ☐ 部屋が散らかっている
- ☐ メガネを無くした

気になったら今日から早速対策に取り組みましょう

脳を守る知的栄養素のお話

脳内の過剰な活性酸素がアルツハイマーの主な原因！

脳は非常に多くのエネルギーを必要とする臓器です。このエネルギーをつくる時に多くの活性酸素が発生します。

脳内の活性酸素を消去することが、アルツハイマー病の発症を遅らせるために重要です。



渡辺オイスター研究所と北海道大学が、力キ肉から脳内で酸化を防止するCG7という物質を発見しました。

ワタナベオイスターさん
スゴイ！！



物忘れ、認知症に朗報！

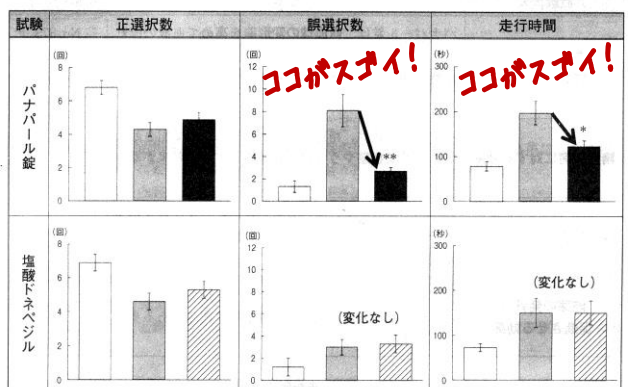
パナパール錠が「抗認知症薬」としての特許を取得しました！

物忘れが気になる方にパナパール錠！

アルツハイマー型認知症モデルの動物実験で、医療用でよく使われる認知症薬「塩酸ドネペジル（アリセプトなど）」と比較してパナパール錠は勝るとも劣らない改善作用を示すことが実証されました。



3. 広く使用される認知症治療薬に勝るとも劣らない抗認知症の効果



□：偽手術群 ■：媒体対照群 ■：パナパール錠投与群 ▨：塩酸ドネペジル投与群
（**：P<0.01 媒体対照群に対して有意差あり、*：P<0.05 媒体対照群に対して有意差あり）



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、かすみなど、
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。

便利な自転車、バイクでの宅配サービス ご利用ください！

宅配エリア：薬局ジョインよりおよそ3km 圏内

目安として東は三谷中学校、西は塩津小学校、北は坂本運動広場、南は竹島

ご注文商品合計 5,000 円以上は無料配達。5,000 円未満は配達料 500 円となります。

○宅配商品は店頭の商品になりますが、お取り寄せ可能な商品も対応いたします。

○荷物台のカートに入らない大きな商品をご遠慮いただきます。

○配達時間は、ご相談のうえ決めさせていただきます。

○お電話などでご注文をお受けする時に、お名前、ご住所、電話番号など、またお薬の
場合は症状の他、体調・体質、病歴、アレルギーなど必要事項をおうかがいします。

○料金のお支払いは配達時をお願いいたします。（スタンプサービス除外となります）

※お気軽におたずね、お申し付けください。





健康 知っ得情報!



ビールがおいしい季節ですネ

こんな時は、どうするの?

肝臓の血液検査で要注意の方

AST(GOT), ALT(GPT)は細胞がこわれると血液中にもれ出る物質。この値が高い場合は、「こわれているよ～」のサインです。

お酒の飲みすぎは、肝臓の細胞を傷つけ壊してしまいます。

肝再生の道

肝臓を再生するために亜鉛などのミネラル、ビタミン、アミノ酸を積極的に補いましょう!!

飲む前、飲んだ後にオムイスター3粒



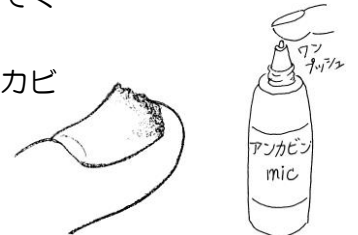
つめ水虫って、ぬり薬で治るの?

多くの方から、治ったご報告をいただいています。

まず、爪を短く切り、厚くなったところは、注意しながらヤスリなどで薄くけずってください。

あとは入浴後と朝、アンカビン根気よく塗るだけ。

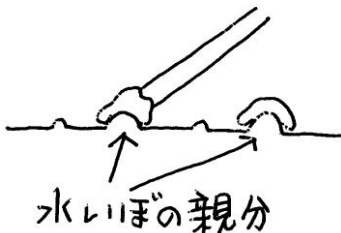
使用前に容器の頭をワンプッシュして容器内の空気を調節します。ちょうど良い量が出るようになります。



あせも、虫刺されなどのかゆみにコレがオススメ!!



界面活性剤を使っていないのでしばらくすると分離してきます。



水イボにも是非オススメです!

プールの季節に、注意したいお子さんの水イボ。

水イボは、ウイルスの感染で起こります。

コイクラセリドで体の中からウイルス退治!

そしてホノザルベで直接撃退!

ホノザルベの塗り方・・・

まず、ホノザルベをよ～くかき混ぜる。

大きい水イボ(親分)を中心に、スッポリかぶせるように厚く塗る

数日続けると「枯れて」ふくらみがなくなります。

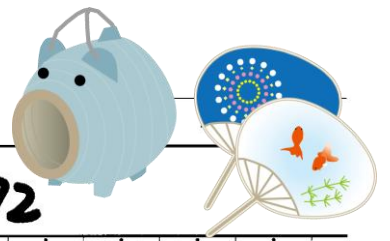
膿をもった大きな二キビなどにも

同じ方法をお試しください!

うれしいご報告をいただきました。ご紹介します。

今年は梅雨が長びきじめつく日が多かったですね、水虫はじめじめしたところが大好きです。「水虫」の方で見たところはそんなにボロボロしていないのにお風呂に入ると皮がめくれてくるというお話でした、「アンカビンミック」(水虫薬)をおすすめしたところ、「あざくきれいになったあ～」と喜んでいただきました。水虫には色々なタイプがあります。まず見せていただき、正しい使い方をすると良いなる早速です。悩んでいらっしゃる方はご相談下さいね。

わたしのひとりごと



あの 棚経 (たなぎょう) の思い出

№72

こんにちは 薬局ジョインです

今年の梅雨は 雨も多く じめじめした日が続きましたね。

そんな中、あの棚経 (たなぎょう) の日がありました。

新家で お仏壇のない家は あまり聞き慣れないとは思いますが

棚経とは、お坊さんが 一軒一軒の 檀家さんとお盆やり。

もしくは、お盆の期間内に回られて お仏壇の前で お経をお読
みいただけることです。

今までは、姑が、いつも家に居たので
お寺さんの すべての 行事は 姑まかせになっていました。

姑が だんだん 出来なくなり 数年前 施設に入居してから

お寺さんの 当番が 回ってきて、何も知らない 私は戸惑うこと

ばかり お寺の 行事の お知らせを配布したり、会費？などを集めたり

簡単なことばかりだけど、仕事をしている私にとっては、朝早く配

たり、夜遅くなったり 檀家の 皆様には 迷惑をおかけ

してばかりでした。そして、棚経の お知らせも…… 1件、少し

遅れた お宅があり 次の日に配ろうと思っていた内に 車の中に入れ

置き忘れ、その上に 他のおパンフレットを のせてしま、たものだから、

すっかりと忘れ去、てしま、たのでした。棚経の日になって お寺さん

から 電話をいただき、1件、棚経の お知らせが、いってなかった

ことを お聞きして 顔が青ざめてしまいました。

終ってしまったから では どうしようもなく、ただただ 自分を責める

ことばかり。「あの時、どうして……いくら遅くになっても 行かなかった

のだらう〜」 そのお宅にお宅びに行き しばらくは、

自己嫌悪に 陥りました。それから 2年た、今までは ちらちら都合

で、棚経が 出来なかったのですから、今年、初めて 経験

して びっくりしました。姑に 聞いて いたように 準備をしていた

のですが、一人のお坊さんが 来られると 思っていたら、二人のお坊さん

が来られて 大慌てで もう一枚の ずぶとんを出して もう一

お布施を準備して、お茶を入れている途中で お経が「あ、

いう間に 終ってしまい、お茶も出さず、あいさつす

だけで 稽首をしました。たくさん 檀家さんと

回られるのだから、時間も かけられないのだし、

初めての 棚経は 嵐のように 終ってしまいました。

数年前の 申し分ない あの思い出だけが

よみがえってくるのです。これから おつきあいは

しっかりしていかなければと 心に 不安を持ち ひとりごと

をいじりました。

