

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.81 2015年10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

自律神経の働きが乱れやすい季節

自律神経ってどんな神経？

性格の違う二つの神経（交感神経、副交感神経）が、ペアになって、私たちの体を一番いい状態にするために、24時間休まずバランスをとり続けています。

交感神経は元気ハツラツ、活発に動き回ったり、集中力を高める神経。副交感神経はのんびりゆったり、体を休め、エネルギーをためる神経。この二つの神経の片方が弱くなったり、また逆に強くなったりして、バランスがくずれると、体の状態も不安定になって、色々な症状を出します。



ストレスは自律神経の大敵！

過剰なストレス状態になったとき、自律神経のバランスが乱れるだけでなく、ホルモンバランスの乱れ、免疫力の低下を引き起こします。それはストレスによって、脳（神経）のエネルギーが不足してしまい、全身に元気でバランスのとれた信号が送れなくなっているからです。

自律神経の乱れで起こる症状

自律神経の乱れによって起こる症状は、人によって様々です。疲れやすい、めまい、微熱、不眠、イライラ、不安感、無気力、集中力の低下、記憶力の低下など。頭痛、頭が重い、耳鳴り、肩こり、背中のかかり・痛み、腰痛、しびれ、冷え、ほてり、目の疲れ、涙目、口の渇き、口の中の痛み、味覚の異常、息苦しさ、のどの異物感、動悸、胸部の圧迫感、不整脈（脈の乱れ）、血圧の変動、立ちくらみ、食欲不振、吐き気、胃の痛み、下痢、便秘、腹部の膨満感、頻尿、残尿感、尿が出にくい、外陰部のかゆみ、月経不順、月経痛など・・・

症状は一つだけでなく、二つ以上重なることもあります。

脳も疲れるんです。

脳の血行を良くして、栄養をしっかり補給することがポイント！

脳のエネルギーを増やしましょう！

おすすめしています。



自律神経の乱れは、体の中で起こるもので、外から見ることはできません。内科で検査しても異常が見つからないことも多く、何が悪いのか不安に思うこともあると思います。

まず、睡眠や生活リズムを整え、栄養バランスのよい食事を取り、体を動かしてあげて、楽しみの時間を増やしましょう。





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ください」 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。

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。



ホノミ漢方で考える健康 シリーズその1「胃腸病」

「胃がスッキリしないので胃薬ください」

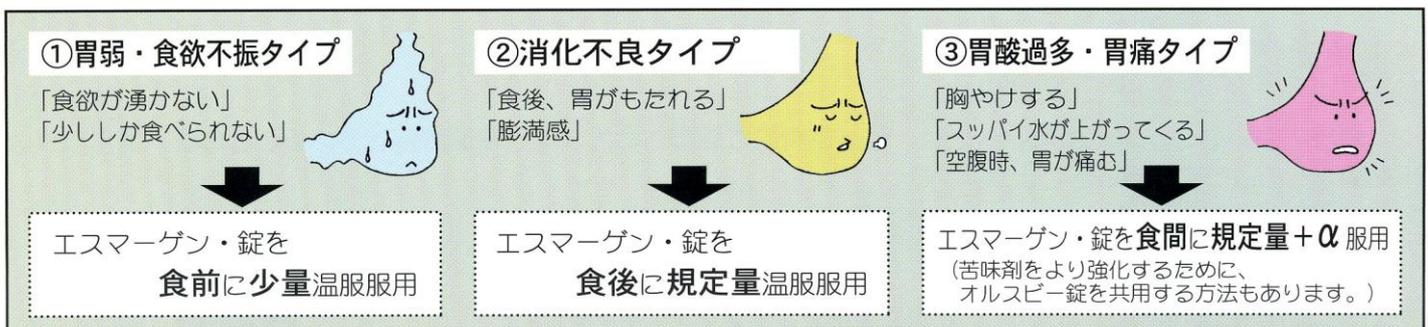
胃の症状も、「もたれる」「胃が重い」「食欲がない」「胃が痛む」「胸やけ」「胃のむかつき」「吐き気」「つかえる」「二日酔い」などなど、本当にいろいろですね。お薬を選ぶ場合は、その状況を詳しくチェックする必要があります。

たとえば、「胃が痛い」という場合でも、その人の胃は、いつもは元気なのか、普段から胃弱なのか、また漢方薬を選ぶ場合は、さらにその人の体質・体調を詳しくおうかがいして参考にします。

「症状にぴったり合った胃薬を選ぶ作業は、簡単ではないんですね。」

そこでホノミ漢方の随病薬「エスマーゲン」をお勧めします 「エスマーゲン」の優れた特徴は・・・

- 胃酸が出過ぎている人に対しては、胃の働き過ぎを鎮めて胃酸の分泌を抑えるように働く
- 胃酸の量が少ない人に対しては、胃の働きを高めて胃酸を分泌させる働きがある
- 「エスマーゲン」は服用量を調節することで、幅広い胃腸の症状に対応することができます
- さらに、その人の体調・体質に合わせた随証薬を加えることで、「エスマーゲン」の効果を最大限に引き出すことができますようになっています



うれしいご報告をいただきました。ご紹介します。

「フラリンA」という漢方薬をご存じですか？胃腸薬として水分バランスの調節をしてくれます。下痢・腹痛・嘔吐などによくエスマーゲンと併用してもいいです。先日長期間下痢で病院に通院していた方に「フラリンAをおすすめしたところ2~3日すると「フラリンAを飲んですぐ効いた強い薬ですか?!」と言われました。「強い薬ではなくあなたに合った薬だからです」と説明しました。〇〇さんよかったですね。

わたしのひりごと

№73

ありがた迷惑の相手が決める。

こんにちは薬局ジョインです。

最近 台風や前線の影響で大雨、洪水、暴風による自然災害が毎生い大なる被害が起きました。

先日、店内で試飲会を行なったので、台風が接近していて雨も降りお客様も少なく、せっかく試飲コーナーを作って担当の方にも来ていただいたのに申し分なく思っていたところ… 毎週1回来るパン屋さんが「パンはいかがですか?」と声をかけてくれました。私は試飲会の担当の方にも「パンおごるからいっしょに見に行きませんか?」と言うと「はい、僕もいっしょですか?」と息子と三人でパンを買いに行きました。三人で買ったパンを袋を持ってお店に入ってきたところを、主人が見て「昼食は外に食べに行くと思っていたんじゃないのか?」「昼食時間ぐらいはゆくりひりごと気を使わず食べたくなるよな」と言うので、私はそんな事考之めに喜んでもらえると思言ったのですか……。しりやらず、たつもりもないし……。

しかし、主人の言うように気がねせず好きなものを食べた方がよかたのかなと思うと私のしたことは「ありがた迷惑」だったのか、と思つたのです。

以前 80才ぐらいの姑さんが洗濯物をたたんでいるとお嫁さんに「自分のたたみ方があるからたたまなくてもいいです。」と言われたそうです。

「私のしたことはありがた迷惑だったのね」と話されたことを思い出しました。

「ありがた迷惑」とは人の親切や好意がそれを受ける人にとってはかえって迷惑なことと書いてあります。「ありがたい」と思うのか「迷惑」と思うのかは相手なのですよ。

同じく親切なつもりで、好意をもつてやったことが相手から気の利く人だなぁと良い評価をしてももらえることもあります。

相手の関係が良いかコミュニケーションが上手とれているかによっても大きく違ってくるのだと思つます。子供の服などはすぐに着せたくて子からお下りの服はすぐ助かると思っている私ですが、人によっては自分の子供には人が着た服を着せたくはないと思つママが意外と多いようです。

息子にもしお嫁さんが来たとしたら私なんて人からいただいたお下がりの服もお嫁さんに気軽に渡したりこれ食べる? あれ食べる?と押し付けてしまふそうです。相手がどうしてほしいのか、何を望んでいるのか、相手の気持ちを読み取ることは大事なのですよ。今だに彼の昼食のパンを望んでいたか、どうかかわらぬ私には心配!

