

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.85 2016年6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

梅雨の季節 体調不良になりませんか？



「気象病(別名:お天気病)」という言葉聞いたことはありませんか？
気象(お天気)の変化(温度や湿度や気圧の変化)が、体調に影響して、
つらい症状を起こしてしまう、そんな病気のことです。



「雨が降ると古傷が痛む」



天気が良くない時に「やる気が出ない」「手足が冷える」「肩がこる」「体がだるい」

「頭痛」などの症状は、単なる気のせいではなく、気象病が考えられます。

その他にも、イライラや憂うつ、むくみ、動悸、めまい、神経痛、リウマチ、気管支ぜんそく、尿路結石、胆石、虫垂炎、狭心症、心筋梗塞などなど・・・

お天気の変化はさまざまな病気に影響をあたえます。

長野県のある地域では「女が騒げば 天気が悪い」なんていうところもあるようで、
特に女性がお天気の変化に影響を受けやすいようです。

気象の変化に負けない体づくりをしましょう！

【ぜひお試しください】

- リラックスできる入浴
- 体を冷やさないように
- 適度な運動やストレッチ体操
- むくみの対策
- 一定したリズムの質の良い睡眠
- ゆっくり噛んで、腹八分目

【特に摂取したい栄養素】

- ビタミンB群…疲労感、体力不足
- カルシウム…ストレス
- カリウム…食欲不振
- 亜鉛…免疫力の低下



※詳しくはお店でご説明します。

そんな症状のお役にたっています！



むくみ
おしっこが出
いまいち
フラリンA



めまい
ふらつき
耳鳴り
気上錠



イライラ
精神不安
不眠
フラリンL



リウマチ
神経痛
関節痛
ロイルック錠



ミネラル
ビタミン
栄養サブリ
ワタナベオイスター



のどに引っかかり
気分がふさぐ
憂うつ
安静錠



不眠
神経症
心身の疲れ
コンレス錠



冷え
食欲不振
体力の低下
パナパール錠



血行不良
新陳代謝の低下
抵抗力増進
正官庄コウジン



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。

うれしいご報告をいただきました。ご紹介します。

最近 ご相談が多いのはストレスが原因で自律神経の働きや、
ホルモンバランスがくずれて体調不良になる方です。当店では漢方薬で
「安静錠」「フラリン錠」「キウキ錠」「コンス錠」「ホミラビオ錠」など
漢方薬らしくないネーミングですが、自律神経のバランスを立て直すための薬
があります。子育て中のA子さんは他の子供さんに比べ我子言葉も
話せない。やる事も遅れていると悩み、その内にのどのつまり感、動悸など
あり、ご相談にこられました。安静錠とフラリン錠を飲んでいただき
2週間ぐらいで心と体が楽になってきたそうです。

わたしのひとりごと

6月



片づけはモノを買う時から始まる

こんにちは 薬局ジョインの尾崎しのぶです。
ゴールデンウィークも過ぎ はや 6月になってしまいました。 No 77

主人と私は時々 駅前にある「スロー」いうコーヒー店に行きます。
そこは、自家製焙煎のコーヒーが飲めて豆も販売されています。
本がいろいろ置いてあるのど 本を読みながら コーヒーを飲みまわし
とした時間を過ごし 会話を楽しんでいます。そこで 近藤麻理恵さん
の「人生がとぎめく片づけの魔法」の大ヒット本を読んだのです。
だから……か?! ゴールデンウィークは家の中を片づけることにしました。
こまりさんは「モノを触った瞬間のときめきで残るか捨てるか
判断して下さい」と書かれています。「ときめくか ときめかないか、
うんーん うんーん ときめかないけど捨てるかな!!
だから 困っているのだ!! どうしても 机の中にもったいない 精力
が 振れきれないので、 「とことん そのモノに向きあってみて下さい」
とも書かれています。タンスの中にジャケットがほらいていて 買った時
は これいいー!! と思って買ったのですが タンスの中にしまい込み
いざ着ようかなー と思った時 持っているスカートやスラックスには
合わない。そうこうしている間に 何年もたっ込み 買った時の
ときめきもなく もう着ないんだから ここで捨ててしまえよ
いいんじゃないの?! と 自分でも思うのですが ふんざりかたが
ないので 私です。捨てるのか 捨てないのか 悩んでいる内に気が
ついたのです。こんな作業をするんだしたら これからモノを買う時に
もっとじっくりモノと向き合うことが大切だな!! 服を買う時は
どんな時に着るのか! 今持っている服との組み合わせはいいのか!
本当に今必要なのか 食器であれば どんな料理の盛りつけの
時に使うのか 今使っている食器ではいけないのか! よーく考え
そのモノを大切にできるのか じっくりと向き合ってから 買うようにする
ことが 必要だと 考えるようになったのです。

いつか片づけしないと 思っているモノ ちゃんとよく置いてある捨てるべき

モノたちの中に、洋服の手箱ボタン、いたたま
の包装紙、手紙の糸袋、化粧品のカンパシ
びなど 大切に保存にあつて 使いきり
にいい ためてあるモノばかりです。

今あるモノを使う そのモノを買う時によく
考え 必要なモノなのか …… それがあるから
私はモノを買えなくなっています……。



皆様、こんにちは。

六月に入り、雨の日が多くなりましたね。

また、天気によっては気温や気圧などの変化が大き
く、体調不良を起こされる方もふえてきますので、
体調管理にはお気を付け下さい！



さて、今回のテーマは「水虫・爪水虫」です。

まさにこの時期、じめじめした環境に合わせてご相談が増えてきます。男性に多いイメージがありますが、女性でも水虫に悩まされる人は増えています。一度なると完治まで時間がかかる水虫。早めの対応が大切になります！

水虫・爪水虫の原因って？



水虫は、カビの一種である**白癬菌**が、皮膚の角質層に寄生することによって起こる皮膚の病気です。白癬菌は手やからだにも感染しますが、9割近くは足です。足に繁殖しやすいのは、靴を履くために足がむれ、菌にとって過ごしやすい高温多湿な環境を作るからです。



水虫・爪水虫に感染しやすい環境

白癬菌は、高温多湿の環境を好みます。また、皮膚表面に汗や汚れが残っているアルカリ性の皮膚環境も、白癬菌が繁殖しやすい状態です。毎晩入浴して足や爪先、からだを清潔にし、弱酸性の状態に保っていれば、感染は予防できます。

水虫・爪水虫になったら？



一度かかってしまうと、なかなか治りにくい水虫・爪水虫。治るまで数ヶ月から数年かかることもあります。治療には「根気」「清潔」「乾燥」が大切です。もし水虫・爪水虫になったら、またはすでに水虫・爪水虫でお悩みの方。

当店では生薬(紫根、当帰)抽出エキス配合の水虫薬をオススメしております！

**爪水虫にも
効果バツグン！**

新しい皮膚の形成を助け、 みずむし・たむしによる 皮膚の損傷を改善します	白癬菌(みずむし菌)を 殺菌します	ミコナゾール硝酸塩
 シコン トウキ のゴマ油抽出エキス	患部のかゆみや痛み の症状を鎮めます	ジフェンヒドラミン塩酸塩 リドカイン

通常の成分に加え、皮膚を再生させる生薬を配合することで白癬菌の増殖・拡大を防ぎます！！

