

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.86 2016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

暑い夏には胃腸の冷え対策！

寒い冬に冷え対策というのは分かりますが、暑い夏に冷え対策とは？

これは暑い夏だからこそ起こる「胃腸の冷え」の対策です。暑い夏はついつい冷たいものを口にしたくなり、アイスやビールなどを摂取することが多くなります。しかし、冷たいものを急に胃の中に入れてしまうと、お腹の調子が悪くなったこと皆さんありませんか？



胃腸が冷えるとさまざまな症状が！？

胃腸が冷える原因

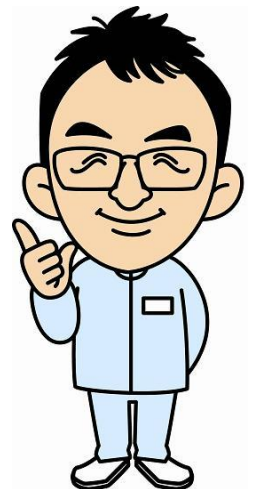
- ストレス・疲れが溜まっている
- 日ごろから運動不足
- エアコンや薄着で体を冷やす
- 冷たい飲み物や食べ物・甘いものをたくさん摂取する
- たんぱく質が不足している
- 過度のダイエット

胃腸が冷えると…

- 病気になりやすくなる
- ダイエットが成功しにくくなる
- 妊娠しにくくなる
- お肌の調子が悪くなり、吹き出物やシミなどが出来やすくなる
- 脳の冷えに繋がり、身体がだるくなる

胃腸の冷え対策にはコレ！

- ① 食生活の改善…冷たいものを避け、身体を温めるものを摂りましょう！
- ② 運動の習慣をつける…無理のない程度の運動を習慣づけることで、じんわりと身体を温めましょう！
- ③ 湯船にしっかり浸かる…シャワーだけでなく、ぬるめの湯船に浸かることで、身体の芯まで温めます！
- ④ カイロを貼る…カイロを貼ることで基礎代謝をアップさせて、血行を良くします。
- ⑤ 漢方やお灸(温灸)を利用する…薬剤師に相談し、自分に合った漢方を教えてもらいましょう！
また、最近は温灸器を使った温め方も注目されています！



あくあ通信

あなたにもっと知ってほしい！ 私に起きた小さな出来事を「お手紙」で...

歴史と伝統の都 京都へ！！

健康に関する情報を提供するために発行した「あくあ通信」ですが、今回より私のニューズレターとしてリニューアルしました！
健康に関する情報は、これから「健康の輪」にて提供していきますので、こちらもよろしく願います。

蒸しかえるような熱気 これぞ日本のお祭り

ニューズレター初の本日は「京都」です！
今も多くの修学旅行先であり、日本有数の観光都市でもあります。特に私が訪れた時は日本三大祭りの「祇園祭」が行われていました。祇園祭といえば、京都の夏の風物詩であり、日本を代表する祭りです。

歴史は古く、869年に執り行われた御霊会が起源とされています。戦や戦争などで延期や中止になったこともありましたが、1000年以上の歴史があるお祭りです。

今回、私も中学の修学旅行以来の京都でしたが、この祇園祭に当たったのはラッキーでした。祇園祭は7月の一ヶ月間行われていますが、私たちが訪れた17日の前日16日が祇園祭のピークだったようで、程良い熱気の中で観覧することが出来ました。

伝統と変化する日本

勉強会も終え、ホテルにチェックイン。荷物を置き、夜の京都を散策です！

事前に京都に詳しいお客様と連絡交換をしていたので、やり取りして、教えていただいたお店に向かいます。
この途中で運よく神樂の集団に出くわしました。神樂は2、3台ですが、周りにはすごい人です！

京都に着いてから思っていたのですが、外国人の数が尋常ではありません。3人に1人は外国人です。まさか日本のお祭りでこれほどまで国際化を感じるとは思いませんでした。

日本では少子化が進み、高齢者が増えています。人口がどんどん減り続ける日本で伝統のお祭りも維持してゆくのが課題になるでしょう。



わたしのひとりごと

No. 78

8月



質の良い眠りは人を豊かにする。

こんにちは、薬局ジョインの尾崎しのぶです。

夏休みだね。今の子ども達は・・・汗を流しながらあみを持ってセミ取りをしている子は最近見かけませんね！クーラーの効いた部屋でゲームに夢中になっている子が増えています。なんかさみしい。私は7月の日曜日は大阪・京都・名古屋でほとんど勉強会でした。大阪の中島公会堂でワタベオキスター研究所による「質の良い眠りのためのメカニズム」について講演があり睡眠の研究では世界トップレベル筑波大学教授 裏出先生をまねかかれたので楽しくしました。前日の土曜日の夜、寝室のクーラーのスイッチを切ろうとしていたら主人が「暑いから切らないで!!」と言うのでしばらくがまんしていたのですが・・・主との体感温度の違いに耐え切れず仏壇の方へふとんをひいて寝ることにしました・・・しかし・・・イライラしているのとふとんが変ったのて「なんだか眠れる」朝起きた時は体が重く頭も痛い体調不良のまま大阪会場に入りました。講演会の前におべんとうが配られておいしく食べました。とても興味深い眠りのお話だったにもかかわらずもうその後はご想像のとおりです。

強力な睡魔が私を襲ってきたのです。おぼたが閉じた必死に開けたノートはみみずがはったような文字となりところどころ眠っていたのかまーと思われるえんぴつの線がス——と書かれどうにもこうにも大変な状態でした。途中休憩があり設置されていたコーヒーカーブがばがば飲みまくりガムを噛んだりほっぺをたたいたりや、とて思いで目をさませる必死でした。裏出先生によると睡眠不足で仕事上ミスをしたりロスをしていくことで経済損失は3兆円とも言われているようです。睡眠は成長ホルモンを分泌させ

脳や体を回復させ修復を行い記憶の整理をしてくれます。心と体は質の良い睡眠が必要なのです。私があの時、睡眠不足でなければもっと講演会の内容を皆様に伝えてできたのに・・・と損失身をもって眠りの大切さを体験しました。



薬局消人のアルコール

不眠について、複数の大学で共同研究をしているワタナベオイスターの講演会が、重要文化財に指定されている大阪府中央公会堂で開催され、参加してきました。風格を感じるととても素敵な建造物でした。

今回は特別講演として、睡眠に関して世界トップレベルで活躍されている裏出教授（国際統合睡眠医科学研究機構）のお話が聴けるということで楽しみにしていました。裏出教授はとても偉い先生なのに、どこでもいそうな、やさしい関西のオッチャン（失礼）の語り口調で、難しい内容もわかりやすく説明していただきました。

日本人の睡眠時間は短く、世界のワースト3に入るそうです。

日本人は勤勉なイメージですが、睡眠不足による経済的損失は年額3兆5000億円にもなるということです。

（早や寝は、三文の徳！？）

また、裏出先生の説明されるスライドの中に、**？**と感じたスライドが1枚は含まれていました。

何やら詩のようなのですが、英語で書かれていてよく分かりません。

どうしても気になり、タイトルなど（Samuel Ullman “Youth”）書き留めて、後日ネットで検索し、本を手に入れました。（ほんとうに便利な世の中になりました。）

読んでみて、ハハ～ン。

私よりも数年年上の裏出先生ですが、そのキラキラしている眼差しに**ガッテン！！**それはサムエル・ウルマンの「青春」というタイトルの詩です。出だしは・・・

青春とは人生のある期間ではなく、心の持ちかたを言う。

裏出先生は、この詩のことについて説明しませんでした。が、「睡眠」の研究のお話もさることながら、「一生 青春」で研究を続けられている裏出先生に魅了された一日でした。（気力の衰えを年のせいにしてはだめですね。～私のひとり言です～）

追記：実は、ワタナベオイスターの渡辺社長のもう一つの顔は、青春真っ盛りの研究者なんです。



最新の毛細血管の観察器になりました！

若さの秘訣は血管にアリ！

血管・血液の健康度を
チェックしましょう。

測定料：1回500円
会員様特典：測定無料



さらに鮮明な
カラー映像です！

