

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.87 2016年10月号

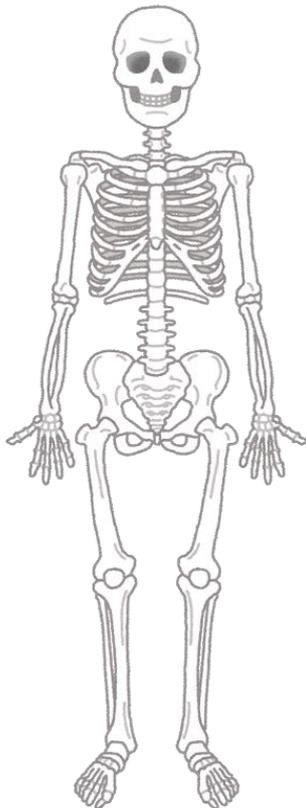
健康工房

健康相談
漢方相談

薬局ジョイン

蒲郡市八百富町 12-17
Tel. 0533-67-3117

あなたは大丈夫？骨粗しょう症



ヒトには身体を支えるための「骨」があります。
その本数は成人すると誰しも 206 本と決まっており、その1本1本が違う形をしています。この骨が筋肉や内臓を支えて、身体の大黒柱となっているわけです。
また、ヒトの身体は細胞ごとに寿命があり、古い細胞は破壊され新しい細胞を作るというサイクル、破壊と再生を繰り返しています。
そんな細胞で、骨は寿命ランキングNo. 1でもあります！

しかし、近年この重要な細胞「骨」がスカスカな状態になる「骨粗しょう症」という症状の方が多くなってきています。
この「骨粗しょう症」になると、骨がもろくなり、わずかな衝撃で骨折しやすくなります。

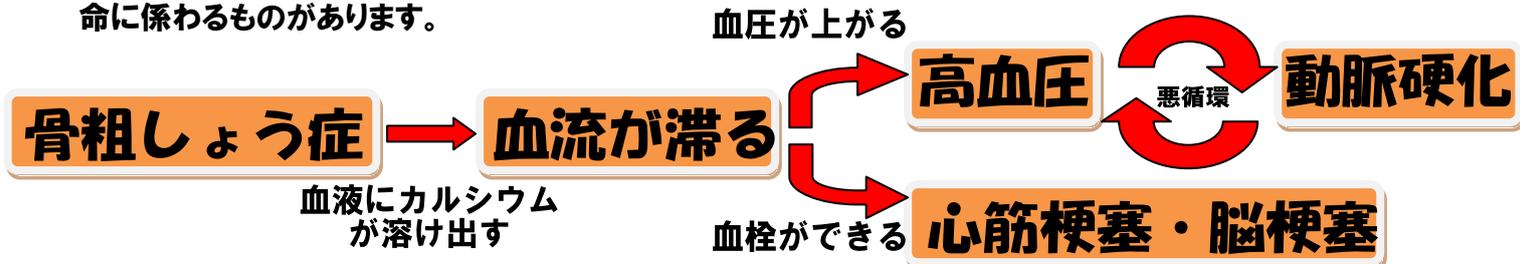
「骨粗しょう症」は直接命にかかわる病気ではありませんが、骨折などで入院を余儀なくされてしまうこともあります。また、「骨粗しょう症」の人が骨折した場合、元々のカルシウムが不足しているため、回復するまでに通常の人より時間がかかります。

骨粗しょう症はカルシウムの不足や加齢などが原因とされていますが、過度のストレスを受けることでもカルシウムの吸収を阻害するホルモンが分泌し、骨粗しょう症の原因となりえます。



骨粗しょう症による怖い合併症！

骨粗しょう症によるカルシウム不足が引き金となる合併症には、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞といった命に係わるものがあります。



骨粗しょう症単体では命にかかわることはありませんが、放置しておくことで合併症の発症のリスクを上げてしまいます。

骨粗しょう症をただのカルシウム不足と軽くみずにしっかりと対策を講じることが大切です。

カルシウムは吸収がされにくいので、同時にビタミンD摂取すると身体に入っていき際に吸収を手助けしてくれます。カルシウムもビタミンDも魚に多く含まれるので、小魚などを食べると効率が良いでしょう。

タチカワ電解カルシウム
カルシウム不足を目的としたカルシウムの補足、授乳期及び小児発育期のカルシウムの源です！
カルシウム剤と比べ、吸収が良いのが特徴です。



あくあ通信



小京都、高山へ！



気がつけば、もう今年も残すところ2ヶ月となつてしまいましたね。

私も薬局ジョインに来て早4年になりました。ここに来た当初には、まさか自分がこんなニュースレターやブログを書くことなど想像もしていませんでした(汗)

私自身もまだ未熟ではありますがありますが、だいぶ変わりました。一番周りから言われるのは、まさか車嫌いの私が自動車を買って一人旅するなんて、と私自身も当時では考えられませんでした。

そんな私が今回行ってきたのが「高山」です！高山は私が特に好きで車を持っていない時も、旅行なら「高山」と言っていた程です！

今も残る懐かしい風景

飛田の小京都と言われる高山。その名の通り、京都のような歴史を感懐すること出来る建物や山車があることで有名ですね。

特に4月と10月に行われる「高山祭」には多くの観光客が訪れ、大いに賑わいます。

私は特に「古い街並み」と「飛騨牛」が大好きで今回もこの二つがメインで動いていました。

今回の旅行は前もって計画せず、思いつきで決行したので、宿も前日ぐらいいんターネットですべて予約。

連休ではなく、通常(週末に仕事が終わってそのまま高山に向かうという強行作戦です(笑))

小さいからこそ気軽に楽しめる

今回の目的は主に観光とサイクリングです。初日は夜に到着し、夜に散策しながら高山ラーメンを食べ、二日目は早め起きてロードバイクで高山市をサイクリングしてきました！向も持たずに道に迷った時は焦りました(笑) お昼頃は古い街並みを観光しながら飛騨牛がくしです。

串に饅頭にかレーと全てに飛田牛が満載です！大好きな古い街並みも久しぶりに回れて、何枚か写真も撮ることもできました。

10月には秋の高山祭がありますので、皆さんも宜しければ、一度高山に遊び行ってみたいはいかがでしょうか？

わたしのひとりごと



何かあったら人に相談をしましょう! No79

こんにちは 薬局ジョインの尾崎しのぶです。

突然ですが、財布の中に何枚クレジットカードが入っていますか？ 私は
イオンとかデパートなどで買物をした時 カード会員様に限り

20%割引きになりますとかポイント3倍になりますと言われてついつい

作ってしまったクレジットカードが…数枚、先日も更新されたカードが

届きました。それも同じカードが2通も送られてきたのです。

しばらくそのままにしていたのですが、やっぱり気になるなりカード会社に

電話したところ、電話口の方に説明を受けている時 ロマ字で

書かれている名前が私の名前と主人の名前だったことに気づいたので、

もっとしっかり見ていけば良かったのに私の名前が郵送されてきたので

てっきり自分のクレジットカードが2枚だと思い込んでしまったので、

もう恥ずかしくて自分の確認不足と思ひ込みほとほとあきらめて

しまっている時 さらに別のクレジット会社から1通の封筒が

届き、カードの口座から引落しすることができないので指定の

口座へ振込んでほしいとの内容でした。「え、え、え、〜!!」

「なに、〜とあ〜ゆうこと??」この金額、何を買ったのかまったく

思い出せない!! これって何かの間違いじゃないのか?〜

まさか「おれおれ詐欺?」いや「カード詐欺?!」これはか?会社に

また電話するしかない電話をしました。説明をしたので

すが、カード会社の口座に金額を振込んで下さいと言われるまま

次の日銀行で振込みを清めたのです。それでも何に使ったのか

思い出せないのです。数日後にクレジットカード会社より電気屋さんで

炊飯器を講入した時のものだお知らせしていただき、と命じたのでした。

後で今までのことを主人に話すと「お前みたいは者がおれおれ詐欺

にひかかるとだ。」と言われてしまいました。

自分でもそうだな〜と反省しているのですが

詐欺への対策として「人に相談しよう」と

言われますがその前に相談できる人を

常に作っておくこと。そしてその人との人間関

係を良くしておくことが大切ですね。





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。

お気軽にお声かけ、ご相談ください。



寄り添ったご相談を
させていただきます。
いっしょに気持ちを
軽くしましょう。

私自身が使いたいと思う
確かなものを
みなさんにご提案したいと
考えています



フレッシュな「力」で
あなたの健康を
サポートします！