

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.88 2016 12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

がんこな便秘でお悩みの方

「週3回未満しか排便が無い状態」または「便が硬い、強く力む、残便感、腹部の不快感などの排便困難な状態」のことを便秘と言います。

そんな便秘は、原因によって大きく3つのタイプに分けられます。

・便の通過が遅いタイプ …大腸を通過する間に、水分が多く吸収されてしまう。便が硬くなるのが原因。女性に多い。

・便の出口が緩まないタイプ …筋力が低下し、直腸と肛門の筋肉が適切に緩まなくなるのが原因。高齢の男性に多い。

・現代型タイプ …食事の量を減らしたり（ダイエット）、トイレに行くのを我慢してしまうのが原因。



食生活を見直して 快便・便秘対策！



大切なのは食事！便は食事で作られています！！

食事を抜いたり、減らしたりすると、便が作られず、胃もが動かなくなります。すると大腸も刺激されず、便意が湧かなくなってしまうので、1日3食しっかりと摂りましょう！特に食物繊維を多く含む野菜は便を軟らかくし、量を増やすので、1日20gを目標に摂りたいですね

また、便を作る腸内環境を整えることも便秘改善では大切な事です。腸の働きを良くするために、漢方やサプリメントなどで手助けするのも良いでしょう



女性のための便秘薬
漢方でお腹を温める
新しい便秘の治し方！

「パティオレディー」
90包入り 2,916円



ホンモノの青汁！
抜群の緑の力で
腸内環境を整える！

当店オススメ青汁
60包入り 7,560円

薬局ジョインのアルコール

抽選会 12月12日(月)~24日(土)



3,000円お買い上げごとに1回抽選
うれしい商品を当てよう!

年末年始 営業のお知らせ

12月30日まで営業

12月31日~3日までお休み

1月4日(水)より営業します。



あくあ通信

ミニ

2016年
12月号

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...

皆さん、こんにちは。薬局ジョインの尾崎琢真です。最近寒くなりましたね。私の毎日の自転車通勤もついつい自動車に乗ってしまう日が多くなってしまいました。普段の生活ではあまり体を動かしていないのに、さらに運動不足になってしまっています。

また、最近パンのお話をお客様とすることがあったのですが……。パンにはバターや砂糖、小麦粉を使うので、「脂質」「糖質」「炭水化物」の塊です!美味しいものは大抵この3つでできているそうです。そしてこの3つの摂りすぎは「肥満」の元です。冬になると、忘年会なども多く、ますます美味しいものを食べる機会も増え、寒さで運動量は減っている…。いわゆる「冬太り」、本格的な寒さの前に気を付けていこうと思います。



わたしのひとりごと

姉妹は遺伝子が同じなの No.80

こんにちは薬局ジョインの尾崎しのぶです。



12月



12月の感謝抽選会が今年も12/12(月)~12/24(土) 2週間始まります。もうすぐクリスマスだねって信じられないわぁー!!

さて、私の実家は兵庫県でほとんど帰らないのですが、友人が若くて元より一周忌の法要があり帰りました。姉が気をかかせて母と私と三人で久しぶりに話ができるように、そして85才になる母が食事を作る負担も少なくしようと、近くの旅館をとってくれたのです。宿につくと、まずは部屋でお茶を飲み三人で

ぺちゃくちゃと話をし、母がトイレに入り、その後姉がトイレに行きました。部屋に入った時は三人のスリッパは同じだったのですが、母と姉のスリッパを見ると二人のスリッパが違うのです。「あれえ〜スリッパちがうんじゃないの?」と私が言うと母が「あっ!! 私トイレのスリッパはいてきたわぁー!!」

しかしよく見ると私と母のスリッパは同じで姉のだけが違う? ... ということに姉がトイレのスリッパを履いてきたの? それに気づいた姉が「え〜私だ!!」

いきり年老いた母かと思いきや、しっかり者のはずの姉だったのです。それから泊り帰りは姉が私を駅まで送ってくれて「電車が来るまであと15分ぐらいあるからゆ〜くり切符も買えるよ」と言われたので

余裕で切符売り場のおじさんに名古屋までの切符を伝えると慌てた声で「もう電車が出るからこれのがすと1時間以上待たないといけなから...改札口で入場券出してもらって車内で切符買って早く! 早く! ...」と急がされ改札口でも「早く!! 走って!!」と言われ

キャリーバックを持ち上げ階段をダッシュで駆け上がったのです。息たえだえに車内に飛び込み

ハアハアと座席に座り込むとすべての人が私に集中「おねえーちゃんー時間まちがってるじゃん」泣。

私の姉は私と同じ遺伝子を持っていたのです。遺伝子 二つーい!!





気軽な相談から、じっくり相談まで 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。