

# 健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.90 2017年 4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

## 「病は気から！アレルギーも気から！？」

花粉症、ぜん息、アトピー、リウマチなどのアレルギー病は、免疫細胞のバランスがくずれたり、暴走することでおこってきます。

免疫のバランスを狂わせてしまう大きな原因はストレスです。



「育児者のストレスが小児ぜん息の憎悪因子として認められた」

お父さんやお母さんのストレスが、お子さんのぜん息の原因として医学会で報告されました。つまりお父さんとお母さんがけんかをしていると、お子さんのぜん息はひどくなるということです。

「バラ花粉でぜん息発作を起こすと思いを込んでいる女性に造花のバラを見せたところ、その女性が呼吸困難の発作を起こした」

造花を見せられ、本物のバラと思いこんで、起こすはずの無い発作が起きてしまうという、まさに「病は気から」です。

## 台風の前日にぜん息がひどくなる！

台風の前日は気圧がグッと下がってきます。低気圧では自律神経などの関係でアレルギーはひどくなる方向に進みます。

気圧の変化も人間にとってはストレスになっているのです。

## 花粉症もストレスで悪化！

精神的、肉体的ストレスは、自律神経を介して、鼻の粘膜を過敏にします。花粉症が「現代病」といわれる大きな理由です。

毎日、十分な睡眠をとり、生活のリズムを整え、規則正しい生活をしましょう。

## 胃腸の状態は鼻に出る！

東洋医学は病気を体全体で考えますが、鼻と胃腸はとても深い関係？にあります。

鼻炎を治すためには、胃腸の状態を考え、整えてあげることが大切です。



## アレルギーは腸を見直せ！

腸の中にはアレルギー（免疫細胞の暴走）を引き起こす免疫細胞がたくさん存在します。

その暴走を食い止めるためにも、腸の環境を整えることは重要です。

砂糖や油モノを減らし、食物繊維をたっぷりとりましょう。乳酸菌などの善玉菌を毎日積極的にとるように心がけましょう。

ウンコで腸内環境をチェック！

良いウンコは ①毎日バナナ2本分、②においは臭くない、③黄色っぽく、適度な硬さ。④水にポッカリ浮く。

ぜひ一度お試しください!

花粉  
ダニ  
ホコリ

# 鼻炎

フタクサ  
スギ  
ヒノキ

ハクション!  
なんとかしたーい!



当店の評判No.1  
おすすめします!

眠くならず  
スッキリ!



## ホノビエン錠

つら~い花粉症の季節が始まります。



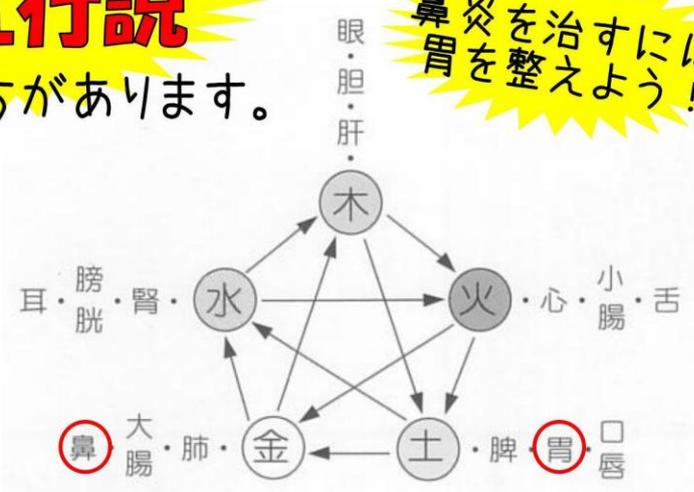
### 東洋医学に五行説

という考え方があります。

鼻を治すには  
胃を整えよう!

右の図の〔土〕の所に〔胃〕、〔金〕の所に〔鼻〕  
があります。

また〔土〕→〔金〕となっています。  
これは、〔金〕を良い状態にするためには、その母の位置にある〔土〕を補えばよいということです。つまり鼻炎の症状を良くするためには、胃の状態を良くすることが大切です。



#### 毎年好評のホノビエンの症状に応じて、パワーアップするご提案です!

鼻づまりが気になる  
蓄膿も気になる方に

ホノビエン+ホノミビスキン



ホノミビスキン  
84C 3,348円  
240C 8,424円

目のかゆみ、なみだ目  
目の症状が気になる方

ホノビエン+気上錠



気上錠  
75錠 1,913円  
300錠 5,832円

胃腸の水分バランスを  
整えて鼻炎を治す

ホノビエン+フラーリンA



フラーリンA  
54錠 1,080円  
300錠 4,212円

お忘れなく!

# 開局24周年記念感謝ウィーク

## 4月24日(月)~28日(金)

★1,000円以上お買い上げの方に★

感謝その1 スタンプサービスポイント2倍

感謝その2 お楽しみギフトプレゼント

感謝その3 お楽しみ割引抽選



今年で24周年を向えることができました。

ありがとうございます。

薬局ジョインは 体の不調を立て直すお手伝いをする  
と共に 良くなられた後も 楽しく生活が送れるよう  
体も心もサポートしつづける薬局でありたいと思います。  
これからも ようしくお願い致します。



ミニ



# あくあ通信

2017年  
4月号

新生活スタート!私も新米店長として新たにスタートします!

皆さん、こんにちは。薬局ジョインのタクマです。

四月に入り、少しずつ暖かくなってきましたね。桜も咲き始め、私も近くの公園へお花見に出かけようと思っています。

四月から新生活をスタートされる方も多いかと思っています。私も初心に戻って、しっかりと勉強を頑張っていこうと思っています。

先月、ホノミ漢方の研修会があり、3泊4日でみっちり勉強してきました!

これからも皆さんの健康作りのお役に立てるように頑張っていきます。ご期待下さい(^^)!



# わたしのヒトリゴと

# 4月



## 着物のシミ取り・お肌のシミ取り No.82

こんにちは 薬局 ジョインの尾崎しのぶです。

春のポカポカとした陽気が眠気を誘いフリボーとししまします。

4月の末に**姪**の結婚式に招待され、何を着ていこうかと考えているのですが、嫁入りの時に母が持たせてくれた着物がタンスの中で眠っています。こんな時にこそ着たいと着ることがない！ タンスの中から何十年かぶりに引き取り出して来ました。どきどきしたことでしょう。

袖のところが裾のところに**シミ**がついているではないですか!! #考えれば、子供の小学校の入学式に着て以来出したこともなくその入学式の時、雨が降っていてきちんと乾かしてからタンスに入れたはずなのに……やはり、シミがついてしまったようです。「肌のシミ抜き」でパソコン検索。

いろいろと出てくるのですが、人から教えてもらって豊川にある「肌のシミ抜き専門店」に行くことにしました。カーナビを頼りに行ったのですが……ナビが**カミス**したのか?! とんでもない豊橋方面まで行ってしまい、

迷いながらへとへとになつて、やっと思いでたどり着いたのでしたトホホ……みらかじあ調べていたのですが「シミ抜きに**1ヵ月半**ほどかかり料金**2万円**位かかりますよ」といわれ、びっくり。

着物のシミ抜きだとこんなにも時間もお金もかかるのだから、ましてや、

これが**お肌のシミ**もしわだったらもっとも時間もお金もかかりますよね! 毎日の生活の中で何十年もかかって出来てしまったお肌のシミ、そして今も**進行中!** 顔のシミとかくまの原因は**活性酸素**だそうです。

活性酸素は本来私たちの体にとって細菌などの外敵から体を守るものですが、日差しとか精神的ストレス、肉体的ストレスなどで増えお肌(コラーゲン)を傷つけ、細胞にダメージを与えてしまうのです。

多すぎる活性酸素を減らすために必要なものが**ミネラル**の亜鉛・銅・セレンと**ビタミン**なのです。新しいお肌(コラーゲン)を作り出すのも……

ビタミン・ミネラルなのです。そのためには、

薬局ジョインにある**あのワタバオキスター**

ワタバオキスターはバランスよく豊富に含んでいることがわかっています。

着物のシミは4月の末までに間に合えばいいです。

お肌のシミはむずかしい……

なんとかしてあげようと思う今日この頃です



亜鉛・ビタミンB2  
ビタミンB6・ビタミンB12  
などの栄養素を補給

