健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.91 2017年 6月号

健康工房
楽 健康相談 漢方相談
蒲郡市八百富町 12-17
TEL 0533-67-3117
楽局ジョイン

自律神経の働きが乱れやすい季節

自律神経ってどんな神経？

性格の違う二つの神経（交感神経、副交感神経）が、ペアになって、私たちの体を一番いい状態にするために、２４時間休まずバランスをとり続けています。

交感神経は元気ハツラツ、活発に動き回ったり、集中力を高める神経。
副交感神経はのんびりゆったり、体を休め、エネルギーをためる神経。
この二つの神経の片方が弱くなったり、また逆に強くなったりして、
バランスがくずれると、体の状態も不安定になって、色々な症状を出します。

ストレスは自律神経の大敵！

過剰なストレス状態になったとき、自律神経のバランスが乱れるだけでなく、ホルモンバランスの乱れ、免疫力の低下を引き起こします。
それはストレスによって、脳（神経）のエネルギーが不足してしまい、全身に元気でバランスのとれた信号が送れなくなっているからです。

自律神経の乱れで起こる症状

自律神経の乱れによって起こる症状は、人によって様々です。

立ちくらみ
吐き気
口の中の渇き
息苦しい
動悸
不整脈
食欲不振
しびれ
冷え・ほてり
生理不順
下痢・便秘

疲れやすい
めまい
微熱
不眠
イライラ
不安感・無気力感
集中力の低下
頭痛
頭が重い
耳なり
肩こり・腰痛
眼の疲れ

症状は一つだけでなく、二つ以上重なることもあります。

脳も疲れるんです。

脳の血行を良くして、栄養をしっかり補給することがポイント！

脳のエネルギーを増やしましょう！

おススメしています。

自律神経の乱れは、体の中で起こるもので、外から見ることはできません。内科で検査しても異常が見つからないことも多く、何が悪いのか不安に思うこともあると思います。
まず、睡眠や生活リズムを整え、栄養バランスのよい食事をとり、体を動かしてあげて、楽しみの時間を増やしましょう。

シーズン到来！？

水虫・つめ水虫前線！

けっして あきらめないで下さい、治ります!!

つめ水虫

ホノミ漢方で治す！赤い水虫薬「アンカビンミック」 第２類医薬品

■ つめが白色や黄色に濁っている

■ つめが厚くなったり、筋が多くなる

■ つめがボロボロになって欠けている

「ミコン」
新しい皮フ、つめをどんどん作ります。
抗菌・抗炎症作用も バッチリ

「リドカイン」
かゆみ、炎症を鎮めます。

「トウキ」
皮フ、つめ再生を早め、高めます。

「ミコナゾール」
水虫菌（真菌）を退治します。

つめ水虫も
足の裏ガサガサ
水虫も
おまかせ下さい!!

20ml
¥1,800
（税抜）

そして、そしてぇ
いよいよに
「3つのオキテ」を守ってね。
① 石けんを味方につけよう！
② くつ下名人になろう！
③ ダメ甲しの1カ月！
※お店で詳しくご説明いたしま～す

☆ 体質改善の効果のある漢方に使われる、生薬が入った水虫薬だから、皮フが自から"治ろう。！と頑張るから、本当に良く効くんです。"

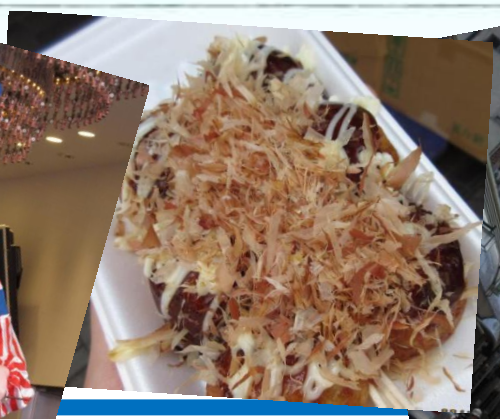
↑ 根気よく治療したお客様がきれいな爪が生えてきたと、嬉しそうに見せてくれました。（治療から半年経過）

あくあ通信

2017年
6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…

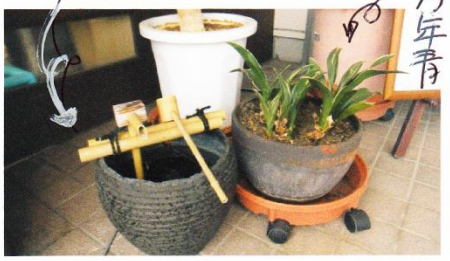
　皆さん、こんにちは。薬局ジョインのタクマです。
GWも終わり、今度はジメジメな梅雨が始まりますね。
リフレッシュしようにも雨が多いこの季節、外に出るのもおっくうになってしまいます。(**;)
　梅雨は湿度がグッと上がるので、食べ物や衣類などにカビが生えるのも困りものです。まだ食べ物や衣類なら、付着部分をカットしたり洗い直したりすればいいのですが、住宅の水回りなどにカビが生えると、掃除が大変です！　なかなか落ちませんよね。
　そんなカビ、身体にも生えるって知ってますか？
よく知られているカビは「水虫」です。このカビは白癬菌と呼ばれ、足だけでなく、爪の中にも入り込んだり、体中どこにも侵入します。
カビが大好きな高温多湿のこの時期は、特に注意が必要です！
　どの症状も放置すればするほど治療にも時間がかかるので、アレッ、おかしいなと思ったら気軽にご相談下さい！
　しばらく旅行の記事を書いていませんでしたが、GWに日帰りで大阪に行ってきました！
最近お腹が出てきたので、ひそかにダイエットをしているのですが、大阪は誘惑でいっぱいでした！
　そしてその誘惑に勝てませんでした(笑)



わたしのひとりごと6月

活性酸素をもっと知ろう！ No83

こんにちは 薬局ジョインの尾崎しのぶです。
草木に若草色の新芽がいっせいに吹き出し
さわやかな季節になりました。ジョインの玄関の
ところに水鉢があり その横に**万年青**(おもとの
観葉植物が置かれているのはご存じでしょうか？
少し前のことですが その万年青の水やりをするのに
水を持ってくるのが**面倒くさい** 私は **水鉢**の水を
毎日少しづつ かけていました。 すると… 徐々に万年青の葉が黄色くなり弱って
きたのです。息子(店長)に「どうしてだろうぁ～水鉢の水をやっていたら…
万年青が**枯れてきた**じゃんねぇ～!!」すると息子(店長)が「その水鉢の中に
消毒液が入っているよ!!」と言うのです。「えぇぇ… なんだってぇ～!!」
水鉢の中に藻が発生したり 虫が湧かないように 消毒液を入れたと言うが
私はそんなこと知らずに せっせと万年青に水やりをしていたのです。すぐ鉢
土の中に栄養土を入れ 新鮮な水をたっぷりやり続け なんとか 葉の枯れ
が止まってくれたのでした。残りの葉もようやく元気を取り戻した感じです。
あ～よかった ホッとした時。これは人間の体もいっしょだよなァ～と
教えられた気がします。



生命は太陽の**光** 新鮮な**空気** バランスのよい**栄養** そして新鮮な**水**があれば
活動します。しかし そこに細胞を壊わそうとする悪者が入ってきたときに
弱ってくるのです。人間の細胞は「**活性酸素**」と言う悪玉の酸素がどんどん
増えすぎて 体の中で暴れだし 大切な細胞も攻撃してしまうのです。
しかし ほんとうは 活性酸素は悪者ではないのです。活性酸素は細菌
やウィルスなどの外敵から体を守るためにつくり出され 殺菌効果を
持っています。つまり 体を守るために必要なものなのです。**増えすぎた**
ことが原因だったのです。ではどんな時に増えるのか
は同封されている **ピンクの紙** にくわしく書かれています。必ず表裏じっくり読んで下さい。
健康になることだけでなく どんな時も希望を
もつこと 弱根を吐いてもいいです あなたのそばに
薬局ジョインは いますよ。