

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.94 2017年 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

暴飲暴食「コレステロール」にご用心！

毎年、年末年始は忘年会や新年会、親戚の集まりなど
美味しいものやお酒を飲む機会が増えてきますね。

そんな時期に気になるのが「コレステロール」。

食べ過ぎや飲み過ぎが続くと、使われるエネルギーよりも
摂取するエネルギーが多くなり、その余った
エネルギーは肝臓に運ばれて中性脂肪となります。

中性脂肪は血流に乗って全身に運ばれて処理されます

が、処理しきれなかった中性脂肪は肝臓に貯まっていき、「脂肪肝」となります。



健康な肝臓



暴飲暴食



脂肪肝・NASH



脂肪肝は病気ではないと思われがちですが、脂肪肝になると「動脈硬化」や「心筋梗塞」、「脳卒中」などの危険性が高まります。また脂肪肝は炎症が起こると「NASH」となり、「肝硬変」や「肝がん」の危険性が高まります。

生活改善で予防・治療が出来る！

脂肪肝は普段の食生活などを改善することで、予防・改善することが可能です。

- ① 飲酒を控える
- ② 1日30分以上、軽く運動をする
- ③ 適切な食事をする

摂取するエネルギーと消費するエネルギーのバランス
を取るにより、脂肪を貯め込まないような生活を
心がけましょう！

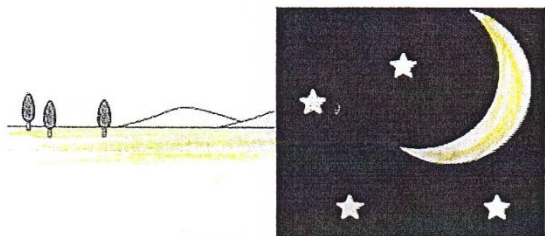


ここがスゴイぞ、オルスビー！

- ① 脂肪の消化・吸収促進！
- ② 胆汁生成を刺激(消化促進)
- ③ 軽度の下剤として作用
- ④ 整腸殺菌作用
- ⑤ コレステロール、薬物、毒素など排泄する作用

長引く咳・カラ咳に注意

この季節、秋バテや気象病にも…



昼夜の気温差が激しく、
日照時間も短くなります



乾燥しやすくなります

この季節の特徴は昼夜の気温差が激しく、乾燥しやすい、日照時間も短くなっていくことです。また、気圧の変動も大きく気象病と呼ばれる偏頭痛や関節痛なども多くなります。こういった体調不良に実は免疫と自律神経が大きく関与しています。この頃は免疫力もかなり落ちます。特に長引く咳やカラ咳は季節特有の肺に関する症状ですが、乾燥から感染症にもかかりやすく、免疫の衰えが喘息や気管支炎につながります。長引く咳やカラ咳、気象病には是非免疫力をしっかりとサポートするものを利用して下さい。

こんな症状にも…

「気温差、日照時間は自律神経へ影響」



気分障害、だるい



偏頭痛、めまい

「乾燥や冷えは免疫異常」



感染症・喘息

ノロウイルス、O-157 など



ヘルペス

带状疱疹

のどの痛みには『茸嘉』がすごく良い！
2〜3日前から のどの痛みがあり。かぜを引いたか？と思いましたが。
朝。目覚めと共にのどが切れるおなヒリヒリ感！ かぜ薬を飲んで
外出したところ。夕方からさらに悪化。ちやーと『茸嘉』の勉強会で
茸嘉原液ドリンクを1本いただき ヒェロブのどを通過 30分ほど
のどの痛みが楽になりましたので。すごーい！

薬局ジョインのアルコール

感謝祭

12月11日(月)~12月22日(金)

1. お買い上げ3,000円毎にガラガラ抽選会
2. もれなく1,000円分相当のプレゼント



あくあ通信

ミニ

2017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。薬局ジョインのタクマです。今年も残すところ一ヶ月を切りましたね。まだ数日残っていますが、今年一年も皆様のおかげさまで、薬局ジョインは年を越すことができました。ありがとうございます! 来年も皆様のご健康をサポートできるようスタッフ一同、精いっぱい頑張っていきます!

また、薬局ジョインは下記の日程はお休みを頂きますので、年末年始のご来店にはご注意ください。来年も宜しくお願いします。

薬局ジョイン 年末年始の休み
12月31日(日)~1月3日(水)

わたしのひとりごと

No.86

白髪 染め。あなたは どうしてる?!



12月



こんにちは。薬局ジョインの尾崎しのぶです。

はや、12月です。年々歳をとっていくのは当り前のことですが、……

いつまでも 若く見られたいと思っているのは私だけでしょうか。

先日、美容室で髪をカットしてもらうと 今まで隠れていた白髪が目立つようになりまして。最近 白髪染めをやめようか どうしようか 2〜3ヵ月 染めずにがんばっていました。歳をとるとたびに 髪の毛が細くなり 少なくなり。その上、パーマをかけたり 白髪染めをしたり

すると髪が痛むな〜と 感じながらも、直毛の私は美容室でパーマをかけてふんわりボリュームをもたせるのに必死。

今までは2ヵ月ぐらいに1回は白髪染めをしていました。しかし、「できるだけ髪を痛めないように 白髪染めをやめよう!!」と考えるが、も、なかなか決心がつかない状態でした。

そんな時、主人が「白髪 夕くなってきたなあ〜染めたいの?！」と聞いてくるので ゆら~でいました。

その上、講演会で150名ぐらいの先生方の前で発表することになりす〜と迷っていた気持ちに「や、やっぱり染めるかあ〜!!」と前日になってから染めちゃいました。それはそれで白髪まじりの髪よりも、ちよとは若返った感じもすまし、よかったのかな、と思う。

どうして髪を染めるのかと言うと 若々しく見られたいと思うからなんです。髪を染める、染めない、どちらにしても、1つサッとしてボサボサの髪はお疲れ感、漂ってますよね。若々しくいたいと思うのであれば、お肌も髪も つやとイキイカ感が 必要だと思います。

お肌と髪はコラーゲンです。新しいお肌と髪を作るには、

タンパク質とビタミンとミネラルが必要となります。不足するとコラーゲンは作られません。その為には バランスのよい食事が大切となりますね。

しかしなかなかバランスのよい食事を毎日食べることが出来ない人は、栄養素の補給が必要。

オイスターやプログリーン、漢方薬(私は漢方は、薬は嫌いな、くさくさから出るので 食だと思っています)で 補給してもいいと思いますよ!

いつかは、グレイハアでカッコ良く素敵なおじいさんができるといいな〜と、思ってます。あ、いっしょに 美しくなりましょう!!!

