

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.98 2018年 8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

その手その足、「むくみ」では？

暑い日が続くといろいろと体調の不調が出てきますね。

その中のひとつの「むくみ」。

カラダに余分な水分や老廃物がたまってしまい、顔や手足などがパンパンになってしまう状態です。特に筋肉が少ない方や冷え症などの方は一年中むくみに悩まされている方も多いと思います。



あなたのむくみの原因はどこから？

あなたの生活に、どれだけむくみの原因が隠れているのでしょうか？



- ◆血液の流れが滞っている
- ◆肝臓の機能が衰えている
- ◆体が冷えている
- ◆水分の摂り過ぎ
- ◆冷たいものを好んで摂っている
- ◆妊娠中である
- …など

肝臓と腎臓の不調がむくみの原因！？

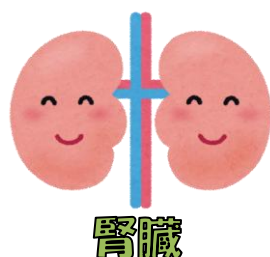


肝臓

肝臓は体内の水分調整に重要な働きを持つ「アルブミン」と呼ばれる成分を合成し、血管を通し全身に行き渡らせます。

このアルブミンには細胞間に溜まった水分を再び血管に吸収する働きがあり、体内の水分調節の役割があります。

つまり肝臓が不調になるとアルブミンが減り、むくみの原因となります。



腎臓

腎臓は血液中の老廃物などをろ過して、余分な水分と一緒に尿として排出する役割があります。尿の量を調節することで、

体内の水分量をコントロールしており、

むくみとは大変関係の深い臓器です！

腎臓を健康にすることは、むくみの改善にも繋がります。





肝臓・腎臓は助け合って働く！



肝臓と腎臓は全く別の臓器ではありますが、実は深い関わりがあります。

肝臓の機能が低下すると、有害物質や老廃物が分解されないため**腎臓**を刺激し、弱めます。
腎臓の機能が低下すると、有害物質や老廃物が尿として排出されずに再び**肝臓**に舞い戻るため、肝臓が過労し弱められます。

このようにどちらか一方の働きが悪くなると、もう片方の臓器にも悪影響を与えてしまいます。なので、**肝臓・腎臓は単独で治すよりも、同時に治すことが大切**なのです。ジョッキは肝臓・腎臓ともに治すための必要な生薬を選び、それらが有効に働けるよう配合されています。



肝臓・腎臓にも効く むくみ対策のスペシャリスト！

ジョッキ

肝臓・腎臓の機能を整える9種類の生薬を配合。
不調した肝臓・腎臓をより早く効果的に改善します。



150錠入り 4,500円+税
450錠入り 11,000円+税

肝臓の機能を整える生薬

- 柴胡（サイコ）…細胞内の余分な水分を除く。
- インチンコウ…胆汁の分泌を盛んにする。
- 山梔子（サンシシ）…黄疸を妨げる。
- ケツメイシ…便秘を改善し、ホルモン分泌を盛んにする。

腎臓の機能を整える生薬

- 桂皮（ケイヒ）…血流を良くし、栄養が行き届くようにする。
- 白朮（ビャクジュツ）…消化関係の余分な水分を排除する。
- タクシャ…腎臓の力を付け、余分な水分を排泄する。
- 猪苓（チョレイ）…体内に停滞する水分を排出する。
- 茯苓（ブクリョウ）…細胞内の余分な水分を除く。



むくみ以外にもこんな症状にジョッキ！

肝炎

脂肪肝

黄疸

腎炎

ネフローゼ

胆石症

たんぱく尿

2018年
8月号

あくあ通信

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...

ウニコルノ(名古屋市緑区)

走行距離(約64km)

走行時間(3時間55分)

皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長のタクマです(^^) /
今年は梅雨明けから連日30℃超えの猛暑日が続いていますね。
皆さん、熱中症などにはかかっているでしょうか?



さて、そんな連日猛暑日が続いた7月中旬の3連休。私は「せっかくの連休、久しぶりに自転車でどこかに行こうか!(^^)」と突如と思い、
以前に知人に教えてもらった名古屋市池下にあるお店に自転車で
行こうと思ったしました。目指すは「期間限定 白桃パフェ」(笑)



サイクリング前日、自転車の整備はもちろん、当日は猛暑が確定だったので、熱中症・脱水症・日焼け対策をして寝ました。
サイクリング当日は想像以上の猛暑日となりました。少し寝不足気味ではありましたが、とりあえず岡崎に向かいました。

はい、皆さんお気づきでしょうか? ここまでの流れで私はかなりのミスを行っています。①思いっきでサイクリング②猛暑日なのに決行③寝不足気味④トレーニング不足での長距離... **かなり準備不足ですね。(--;)**

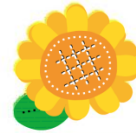
この時点でこの後どのような結果になるかは想像できたかもしれませんが、蒲郡を出るためにいきなり苦手な山を登り**体力は低下**、想像以上の日差しにより水分・塩分補給が間に合わず**脱水症状**と一部の**日焼け(火傷)**、最終的には目的地を変更して走行距離を縮めたのに帰り道で**ダウン**して迎えを呼ぶことになりました。
結果的に私は準備不足が重なり、ボロボロになって帰宅することになりました。何事もしっかりと準備することが大切だということを経験しました。皆さんはお出掛けの際にはしっかりと準備をしてお出かけください!

(※白桃パフェは変更した目的地でしっかり頂きました!)



わたしのひとりごと

本物に出会って幸せ♡ No.91



8月



こんにちは薬局ジョインの尾崎のぶです。

7月は西日本豪雨で大きな被害があり…その後猛暑が続く被害地域の方々は二重三重と大変な思いをされています。

災害はいつどこで起きるかわかりません。災害対策が必要だよ。

最近主人が「ハズキルーペ」を買い使いました。メガネ(遠近両用)を掛けた上に「ハズキルーペ」を使っています。私も老眼鏡を掛けて

も小さな文字が見づらくなってきたので、主人の「ハズキルーペ」を借りてみると文字が大きくハッキリ見えて目が疲れにくくすごく楽

に見えます。でも一万円ぐらいすると聞いてガマンしていました。

そんな時にある問屋さんが「ハズキルーペに似た拡大鏡が安いかも。2980円でご買えますよ!!」と紹介されこれは良いと思い

取り寄せしました。それも工事用、家用、安いから2個も。

来るのを楽しみにして…使ってみたところ…「なんだあ〜こりゃあ〜!!」

千元(近い所)やパソコン画面(少し離れた所)を見ている内にふわふわして気持ちが悪くなりめまいの様な状態になり…「どーしてどーゆうこと?」

主人に聞くと「自分に合っていないんじゃないか!?!」ハズキルーペは

倍率が3タイプあり選べるけど類似品は1タイプ

「こんなものぜんぜん使えないじゃん!!」買入するのは簡単だけど

返品するのはめんどくさいし結局もったいない買物

になってしまいました。今はネットでもどこでも何でも

すぐに手に入る時代です。高いから有名だから

それが本物とは限りませんか? 本物を知らない

見分けもつかないですよ。ある方が「今の人は

類似品(ニセモノ)で満足している。本物を知らない!!」

と言われていました。本物を見る目をもつ

本物を知ることには心豊かになれて幸せだと思います。

薬局ジョインは今の現代人に合った漢方(ホニミ漢方)

本物のカキエキス(ワタバオイスター)本物の青汁(プログリーン)

などなど信頼のできるもの、安心安全なものを自信を

もっておすすめしていきたいと思います。!!

