

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.99 2018年 10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

痛い! ヒザの痛みは放っておいても治りません!

なぜおきる? 関節痛の進行メカニズム

〈ひざ関節の場合〉

※変形性関節症の場合

正常の場合

症状が進んだ状態

クッションがあるから
関節が滑らか



関節の表面が、関節軟骨でおおわれ、これがクッションのように働いて衝撃を吸収したり、関節の動きを滑らかにしたりしています。

クッションがすり減り
関節が痛む



関節軟骨がすり減り、痛みをはっきり自覚。正座や階段の上り下りが苦痛になります。ひざが腫れて熱を持ったり、むくんで水がたまることも。

関節痛は、クッション成分のすり減りが原因の一つです。

漢方では痛みの原因は「**気・血・水**」の乱れ!

気・血・水の乱れとは...



- ① **気**…元気がない、疲れやすいなど神経が弱ってくると、痛みにも敏感になる。
- ② **血**…打ち身の跡がとれにくいなど、血行が悪く、ホルモンのバランスが乱れる。
- ③ **水**…浮腫(むくみ)など、水分代謝に異常が起こる。

歳をとると、この気・血・水が乱れやすくなり、痛み物質を溜めこんでしまいます。その結果、痛みの症状が現れてくるというわけです。

治すのは今! 当店がお手伝いします。

痛い ツライ そんなヒザ痛にコシ!

店長オススメ!



ロイルック錠 (医薬品)

ロイルック錠は東洋医学でいう気(神経の働き)、血(血行・ホルモン)、水(水分代謝)を整える生薬を配合しています。
この気・血・水の働きを整えることで、変形性膝関節症(ヒザ痛)などによる『痛み』を改善してくれます。
量を調整して毎日飲むことによって予防にも使えます!
生薬が主成分なので、胃が弱い方にも服用できます。



神経痛・関節痛など

デーチカ (医薬品)

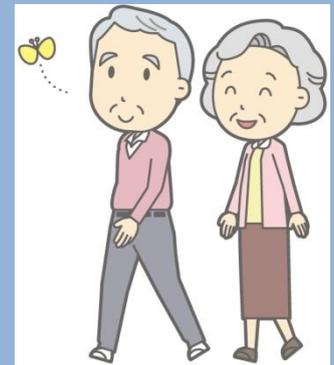
デーチカは『塗る温灸』とも言われています。
患部に塗ることにより、血行を良くして痛みなどを取り除く働きをします。
塗り方によって効果が変わり、
・薄く擦り込むと冷湿布のように…
・暑く塗っておくと温湿布のようになります。



『塗る温灸』

元気くん (サプリメント)

関節のクッションの役割を持つ「軟骨」。
元気くんはその軟骨の材料となる成分「クルコサミン」「コラーゲン」「コンドロチン」が配合されています。
量も質も他の商品に比べ、豊富で良質です! (※詳しくは店頭で)
既に軟骨がすり減っている痛みがある方、今後の関節痛を予防をしたい方におすすめ。



松康泉 (サプリメント)

松の木にできるコブ(松節)には、ビタミンEの150倍、ビタミンCの500倍の『抗酸化作用』があります。
この抗酸化作用は様々な痛みの原因となる細胞の酸化を抑え、痛みを和らげてくれます。
松康泉はその『松節』を主成分とし、いろいろな痛みでお悩みの方におすすめ出来ます。



つらい『痛み』に

あくあ通信

皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長タクマです(^^) 10月に入り、朝方や陽が落ちるとグッと涼しくなり、もうすっかり秋ですね。温かいものが恋しくなります...(w°v°)

先日、横浜に行ってきました！横浜は観光名所が多い都市。ランドマークタワーや赤レンガ倉庫などショッピングを楽しませてくれる「みなとみらい」、クルージングや景色を楽しむことができる「国際客船ターミナル」、そして日本最大の広さと店舗数を誇る「横浜中華街」。

今回はディナークルージングと横浜中華街、赤レンガ倉庫を中心に回ってきました！

当日は街のイベントやパンのフェスタが開催されていて、連休ということもあり、多くの人で賑わっていました。

1泊2日で回り、普段出来ないような体験やお店をたくさん巡ってきました。特に一番印象深かったのが初日の「ディナークルーズ」！

動く船は初体験の私。服装はカジュアルで良いとのことでしたが、船の上でちょっとおしゃれなコース料理、さらにクルーも高級レストランのような対応で、思った以上の体験でした。

同じように接客をする身としては、その気配りや所作などにも目がいきます。クルージングクルーと私の仕事では接客内容は違いますが、感動する接客対応は、とても参考になりました。この体験を少しでも今後役に立て、皆さんに感じてもらえるように頑張ろうと思います p(^^)q



わたしのひとりごと 10月

備えあれば憂いなし

no 92

こんにちは、薬局ジョインの尾崎しのぶです。

今年の天候は異常じゃない?!と誰もが思っているのではないですか?
夏は気温40℃になりそこから次々と台風が発生して、
九州から北海道と日本列島が大きな被害をうけています。最近も
北海道胆振東部地震があり東海地震もいつ起っても不思議はない
とされています。主人と防災の話をしていいる時に「懐中電灯は
どこに置いてあるの?」と言われ「えーうらって懐中電灯あったけ!!」
「最後に使ったのはいつ?!」と大じわき……主人が物置きから



緊急持ち出しセットを出してきたのですが、中にある
ウェットティッシュを取り出すと乾燥してカラカラ
急救絆は袋から開けるとボロボロにちぎれて
使い物になりません。飲料水として置いてあった
ペットボトルも期限が切れている状態です
「食料備蓄」もふだんの食事で上手に使っていく
ことをローリングストックというそうなのですが、使ったら

買い足して暮しの中で使いつながら備えていくことが必要ですね。
さっそくホームセンターに防災グッズを買うために主人と行ってきました。

さすがですね。入ったとろに防災グッズコーナーがありずらりと並んでいまも
長期間有効な飲料水は売り切れ懐中電灯の大きなサイズも
売り切れ小さな懐中電灯が2~3本残っていた
のでなんとかゲットしました。ぐるぐる回って見ていた
がどこまでの災害を想定して備えてあげれば良いの
かも分らず……まず水が出なくなると困るのか?

トイレかなーと思い簡易トイレを見ているとゴミポール
を組み立て作るタイプなど3580円~2980円ぐらいで
それなら自分でゴミポールを利用して作るかな……トイレの中に
ビニールを入れて使えばいいかなとかで結局本当に必要なものを
考えから備えようということになりました。その後主人にまかせ
ていると……「水を使わないトイレ凝固剤」とかさくさくと
防災グッズが宅配便で届いていますあなたのお宅はどうですか?!

