

手づくり 健康ニュース No.359

あおい薬局 〒349-0104 蓮田市緑町2-22-14
電話048(769)1352 発行人 並木 望

あおい薬局は

月曜・木曜・日曜・祭日は定休日です

※詳しくは下記のカレンダーをご覧ください。

上手な汗のかき方、自分に合った水分補給 自分の体力に合わせることも大切です。

熱中症予防は胃腸を健康にするのが一番の対策です。2番目の対策も胃腸です



色々なストレスが溜まったり、疲れがひどい時などに胃もたれや胃痛に悩まされていませんか？夏の暑さに負けない体力を保持するためには日々の栄養が大切です。

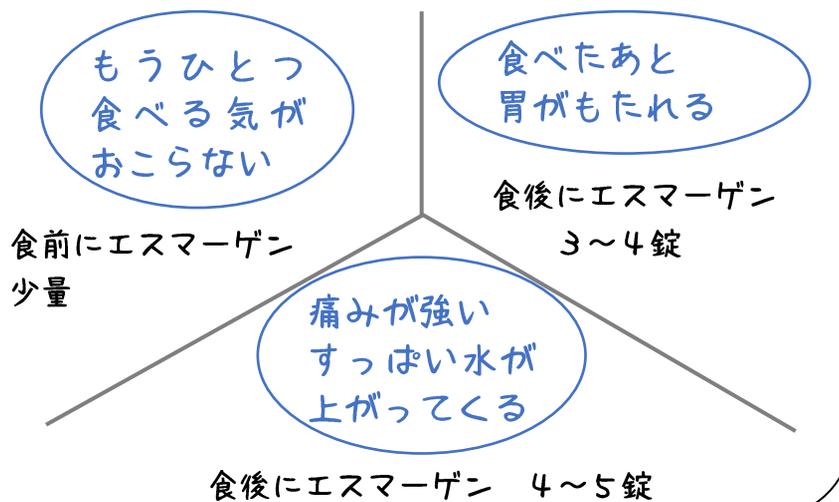
ところが暑さで食欲がないうえに、あっさりとしたもので、食事を簡単に済ませていると十分な栄養がとれずに体力が落ち、ますます食欲がなくなるという悪循環に陥ってしまいます。

健康維持に欠かせない大事な胃腸を元気にする漢方薬です。のむ量のむ時間の調節であらゆる胃の苦情に対応できます。

漢方処方

エスマーゲン錠 180錠 2,805円(税込)
450錠 6,369円(税込)

胃の苦情3タイプ



自分なりの病気対策を!!



どんな時におなかが痛むのか、どうすると和らぐのか、何を食べると胃がもたれるか、もたれないかなど自分の病気の傾向をつかみ、対策を身につけていくことも大切です。

寄せられた声

胃の調子が良くなってうれしい 48歳会社員



若いころに十二指腸潰瘍をやっているのを、ずっと胃酸を抑える胃腸薬を飲んでいました。でもこのところ胃がもたれたり、おなかが張ったりするし、食欲がないこともあるので薬局に相談した。

胃酸も抑えすぎれば、消化能力も落ちるとわかり、エスマーゲン錠を飲むようになってすごく調子が良い。

胃を丈夫にすることが熱中症対策になりました

58歳女性



寒いのも苦手だが、暑い夏のベタベタするあせも我慢できず、つついクーラーを使ってしまう。冷えすぎると全身だるく、持病の腰痛が出てくるのでこれも辛かった。

エスマーゲン錠とコンクレバンを飲むようになって体質も変わってきたのか、気持ちの良い汗をたくさんかけるようになった。体温も少しずつ上がってきているのがとてもうれしい。暑さにすごく強くなった。

2021年8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 定休日	2 定休日	3	4 5の日 サービス	5 定休日	6	7 検査値相談会
8 定休日 山の日	9 定休日	10	11 夏季休暇	12	13	14 →
15 夏季休暇	16 →	17	18	19 定休日	20	21 検査値相談会
22 定休日	23 定休日	24	25 5の日 サービス	26 定休日	27	28 予約のみ
29 定休日	30 定休日	31				

◇ 5の日サービス

ポイント2倍：8月25日(水)

ポイント3倍：8月4日(水)

◇ 血液検査データ・自律神経相談会予約受付中

8月7日(土)、21日(土)

注目!

※「ワクチンを打つ前に知っておくこと・やっておくこと」の小冊子差し上げております。



熱中症

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気です。

熱中症は「脱水」に要注意！

水分十分摂りなさいといわれますが

お茶
コーヒー
紅茶など

カフェインの入っている飲料はかえって脱水を悪化させます

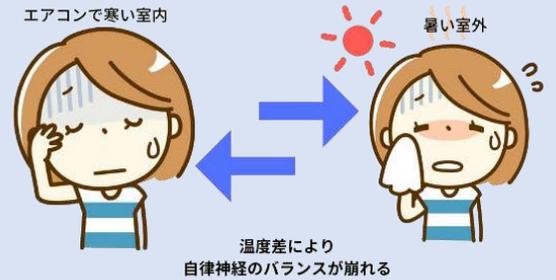
おすすめは「麦茶」



気温差はストレス！

暑さ対策も必要ですが過剰に冷やしすぎると気温差による体温調整のため、自律神経の活動過多で自律神経失調の恐れも。クーラーや冷たいものは適度にしましょう。

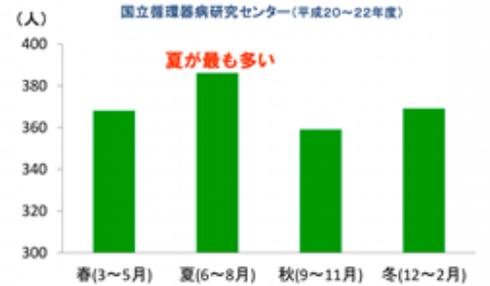
クーラー病の原因は室内と室外の温度差



血栓症にも要注意！

脱水症による血液が濃くなると、血液が固まりやすくなります。とくに脳梗塞は夏が最も多い病気であり、「脱水」が大きな原因になっています。脱水以外にも、肥満や揚げ物などが好きな方は血栓ができやすくなりますので特に注意が必要な季節です。

脳梗塞の症例数(季節別)



出典: 国立循環器病研究センターホームページ



「酸素の運び屋」スクアレン

私の家には、もうすぐ15オになる高齢犬がいます。年相応の老化症状はありますが、特に大きな病気もなく過ごしてきました。ある日の明け方、聞いたことのない咳をし始め、その後も発作を繰り返した為、病院へ行きました。診断は気管の一部が狭くなる病気で、飲み薬では元に戻ることはないとのことでした。気管支拡張剤を処方されましたが、以前お客様が愛犬につかて良かったと聞いた「サメロン」(深海ザメから抽出された天然スクアレン)をあげてみました。すると、それはもう、喜んで食べてくれました。その後、少しずつ発作の回数は減り、今では発作は起こらなくなりました。スクアレンは「酸素の運び屋」といわれ、酸素を全身に運んでくれます。治ることのない狭くなった気管を無理に広げる治療より、酸素を運んであげることが体に負担のない自然な方法だと思いませんか。病院の治療がすべてではなく、他にも方法があることを改めて感じました。

中村由紀



コロナ禍、自粛の日々が続く中で考えること



最近のニュースや報道特集を見ていて感じることは、「何が正しいのか? 問題の根っこは何か?」「社会全体がなんとなく無責任で、何か問題が起きた時に誰も責任を取らない。結果として、弱いものがとぼちりを受ける」そんな中、ここ数十年で起こった災害や原発事故、様々な問題が発覚した時の政治家、行政、それにつながる当事者たちの態度や言動を思い出しながら、何を信じ、だれを信頼できるのか? そんな思いがしてなりません。

コロナ禍の中、医療現場の過酷な状況も明らかになりましたが、薬局という医療現場の末端で仕事をしつつ思うことは、本当の問題点ではなく目先のひっ迫部分だけがクローズアップされる現実です。自分の健康を守るのは自分です。本当に必要な医療は何か? 社会全体の感染予防の方法と個人の感染予防の考え方は違うはずで、それぞれが各自の基礎体力をつけて心地よい生活の工夫をすることでコロナに感染しない免疫力をつけることが大切だと思います。ワクチンの効果を上げるのも個人の基礎体力がベースにあればこそです。ワクチン接種が活かされるためにも個人個人が生活習慣を正し、心地よい生活を心がけることが一番大切だと思います。「薬や医療は手助けで、治すのはその人個人の自然治癒力です」「自分の体は自分で守る」そんな健康観が持てればとても気持ち良くなり、心が軽くなります。コロナに負けない柔軟な体と心を持ちたいと思います。

並木望

手づくり健康ニュース(2019年~)は下記のあおい薬局ホームページからもご覧いただけます

<http://aoimedical2019.la.coocan.jp/>

あなたの悩み...じっくり話してみませんか? 相談料は無料です。お気軽にどうぞ。



健創研・ホノミ漢方会会員 心とからだの健康相談は

あおい薬局

〒349-0104 埼玉県蓮田市緑町2-22-14

電話 048-769-1352

営業時間 AM9:30~PM6:00 駐車場4台完備

月曜・木曜・日曜
祭日は定休日です