

# 手づくり 健康ニュース No.329

発行所 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  
めぐみ薬局小淵店 〒252-0344 相模原市南区古淵3-26-17  
電話042(743)6829  
めぐみ薬局上溝店 〒252-0243 相模原市中央区上溝3956-1  
電話042(785)2795

便秘を悪化させる生活習慣を見直し、日々養生に努めましょう！

## たかが便秘 されど便秘 便秘の改善は健康の基本



私たちの体は、眠っている間も大きな仕事をしています。自律神経の働きで、腸はぜん動運動を活発に行い便を運んでいます。朝ごはんが胃に入ると、反射的に腸が刺激されて、便意をもよおします。

良い便を出すことによって、体内に取り込まれた毒の約75%は体外へ排出されます。良い便が毎日出ると体の調子は驚くほど良くなります。

便秘の原因は人それぞれです。下剤の量を増やすだけでは体は悲鳴を上げてしまいます。ぜひ、ご相談ください。

### 便秘の原因は？



などいろいろです



ただ下剤の量を増やしても、気持ちのいい便は出ません。自分に合った対策を考えてみませんか!!

便秘を治療しますが、下剤ではありません。漢方処方

### ハニドール

加齢による便秘にはあたためる漢方を!!

### パナパール 温石・キョロウ

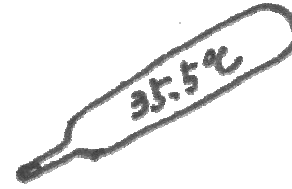
血行不良のある方の便秘には体質改善の漢方薬

### エツキ

女性の快腸生活の漢方薬

### パティオレディ-

### 便秘と低体温の関係はあるの？



今から50年位前は、日本人の平均体温は36.9°Cでした。体温が高くなると、あわてて対策をとらなくては行けないという事になりますが、低い時は何もせず、そのままという方が多いものです。どんどん増える低体温の方、便秘の原因でもあるようです。

### 低体温の健康面での影響は...

- ① 免疫の低下  
体温が1°C下がると、免疫力は30%以上も低下します。腸の働きも悪くなります。
- ② 基礎代謝の低下  
体温が1°C下がると基礎代謝が12%低下します。



腸はパン工場と同じです  
たっぷりホカホカの便  
をつくる事が大切です

### 4つのポイント



まずはご相談ください

蓮田店のみ

### 2019年2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 予約のみ
3 定休日 卒業勉強会	4 定休日	5 5の日 サービス	6	7 定休日	8	9 予約のみ 検査値相談会
10 定休日	11 建国記念日	12	13	14 定休日	15 5の日 サービス	16 予約のみ
17 定休日	18 定休日	19	20	21 定休日 保健委員会	22	23 5の日サービス 検査値相談会
24 定休日	25 定休日	26	27	28 定休日		

#### ◇ 5の日サービス

ポイント2倍：2月5日(火)、15日(金)  
ポイント3倍：2月23日(土)

#### ◇ 血液検査データ相談会予約受付中

2月9日(土)、23日(土)

# あなたはどちらの腕で**血圧**を測定していますか？

血圧のきちんとした測定方法の文献がでました！

## 新春！健康クイズ！

問題1. 丈夫な血管はどこまで血圧に耐えられる？

- ① 200mmHg    ② 550mmHg    ③ 1220mmHg    ④ 6480mmHg

問題2. キリンの平常時の血圧は？

- ① 90/60    ② 120/80    ③ 260/160    ④ 560/380

答えはあおい薬局・めぐみ薬局の店頭・ウィンドーに！

### 血圧左右差あれば高い方が正しい

皆さん、血圧はどちらの腕で測定していますか？

最近、正しい測定法の文献がでました。(医事新報9月)

まず、両腕で測定し、上の血圧の左右差が15mmHg以上あれば、高い方の腕の測定結果が全身の血圧を示し、その血圧が高い原因は、高い方の血圧と逆側(要は低い方)にあるというもの。

また、上の血圧から下の血圧を引いて70mmHg以上だと心臓の近くの動脈に動脈硬化の可能性が大きいというもの。

ただし、血圧は必要な場合には生命を維持するために、**必要で**血圧をあげるのです。つまり血圧には意味のある血圧の上昇と、病的な血圧の上昇があり、前者はむしろ血圧を無理に下げる必要はないのです。

問題は血管の強さです。血管さえ丈夫であれば、血圧が多少高くても心配いらぬのです。

まずは今年一年、血管を丈夫にしてみませんか？

ぜひ、正しい血圧を測定しに来てください！お待ちしております。



## シアラバ®100

180錠    9,500円(税抜)

180錠×2    17,000円(税抜)

### 自立することの大切さ



みんなが同じように豊かな生活を求め、「簡単・便利・迅速」の価値観の元で急速に発展・成長しつづけた昭和から平成の時代が終わろうとしています。

あおい薬局を開局して37年、本当に多くのことを学びました。国民皆保険のもと最新の治療や薬に恵まれているにも関わらず、健康に対しての不安や疑問を持つ人が増えています。自分の大切な体を預けている主治医にさえ「聞けない、言えない、分からない」との思いのままに与えられる医療に甘んじている人が多いように思います。

“健康は自分自身がつくるもの、自分自身を感じる心と体の心地よさ”です。他から与えられるものではありません。あふれる健康情報の中から自分に合った情報を選べる力を一人一人が持つことが大切だと感じます。自分の体の状態を理解できるのは自分です。優しく体に問いかける習慣がつくと体の訴えが聞こえます。体は大切な自分自身の子どもです。健康づくりと子育ての目的は全く同じ「自立すること」だと思います。自立のお手伝いができればうれしいです。

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

祭日は定休日です  
月曜・木曜・日曜