

# 手づくり 健康ニュース No.351

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 〒252-0202 相模原市中央区淵野辺本町2-5-18  
淵野辺本町店 電話042(707)0018  
めぐみ薬局 〒252-0146 神奈川県相模原市緑区大山町1-22  
了りオ橋本店 電話042(703)1833

今年もお世話になりました。健康は自分自身で守るもの。早めに気づき対策を!!

## 年末・年始からだの中も大そうじ



スッキリと便が出るととても気持ちが良いものです。暮れからお正月にかけて、たくさんの食べものが体内に入ります。

きちんと排便をしたいものですが、これがなかなか難しくこの時期、頭を抱えている方も多いようです。

難しい病気を抱えている方も便秘が治れば、かなりの方が快方に向かうと言われています。

体内の毒の排せつの75%は排便が受け持っています。

下剤の連用などでスッキリ便が出ない方のために作られた新しいタイプの漢方便秘薬です。

快腸生活を生み出す漢方便秘薬

### パティオレディー 90錠 2,500円+税

☆ 女性の便秘に血行改善4生薬配合。  
下剤で腹痛がおきたり、量を増やしても出ないと困っている方や高齢者の方の便秘に安心の処方です。



朝の気持ちよい便通のために便秘薬を服用する時間もひと工夫するといいですよ。

腸の働きによって、眠る前にコップ一杯の水で飲んだ方がいい人、10時間以上前に夕食前の空腹時に飲んだ方がいい人といえるようです。効き目が表れる時間は人それぞれ違います。

朝に気持ちよくスポッと便が出るように、自分の体に聞いてください。1日3回、1回1錠を毎食後に飲むと気持ちの良い便通が得られる人もいます。

寝る前に2~6錠を飲む方もいます。



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

便の原料

発酵温度

腸内細菌

腸の血流をよくする。

まずはご相談ください

バイオリンク粒は便秘を治すカラダをつくれます。



- ① 自然の野菜をそのまま栄養価まるごと食べる。
  - ② 腸内細菌を増やし、解毒を助けます。
- (良い便をつくるお手伝い)

③ クスリは病気を治さない。治すのは自分の体です。バイオリンクは粘膜を丈夫にします。

バイオリンク BCEx はウイルスから守りをはためます。

## 2020年12月予定表

蓮田店のみ

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 定休日	4	5 検査値相談会 5の日サービス
6 定休日	7 定休日	8 ベジチェック 測定会	9 支援学校	10 定休日	11	12 予約のみ
13 定休日	14 定休日	15 5の日 サービス	16	17 定休日	18	19 予約のみ 検査値相談会
20 定休日	21 定休日	22	23	24 定休日	25 5の日 サービス	26 年末休暇
27 年末休暇	28	29	30	31		

☆ 5の日サービス

ポイント2倍：12月5日(土)、15日(火)、25日(金)

☆ 血液検査データ・自律神経相談会予約受付中  
12月5日(土)、19日(土)

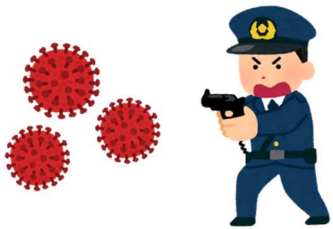
☆ 年末は12月25日(金)まで営業

☆ 新年は1月5日(火)より営業いたします。

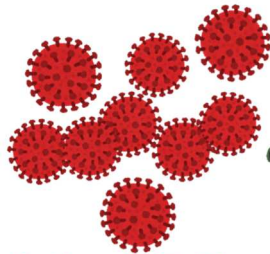
# 新型コロナウイルスを過剰に恐れない！

新型コロナウイルスは、死亡率、感染力はウイルス疾患の中で“中”位

死亡率の高いウイルス	感染力(一人の患者が何人に感染させるか)の高いウイルス
1位 狂犬病ウイルス (ほぼ100%死亡)	1位 はしかウイルス (1人⇒15~20人感染)
2位 エボラウイルス (強毒株で70%死亡)	2位 季節性インフルエンザウイルス (1人⇒1~2名)
3位 鳥インフルエンザウイルス (約50%)	3位 <b>新型コロナウイルス</b> (1人⇒1~2名)
4位 はしかウイルス (約1%)	4位 ロタウイルス(1人⇒1人)
5位 <b>新型コロナウイルス</b> (約0.9%)	5位 エボラウイルス (1人⇒0.7~0.8人)
6位 季節性インフルエンザ (約0.1%)	6位 鳥インフルエンザウイルス (1人⇒0.4~0.5人)
7位 ロタウイルス (ほぼ0%)	7位 狂犬病ウイルス (人から人の感染はなし)



ウイルスに感染すると、まず自然免疫(好中球やマクロファージ)が門番となって戦う。(城壁守るお巡りさんの役割)



九州大学 生体防御医学研究所調べ

自然免疫を突破して増殖したウイルスには獲得免疫(リンパ球)が増殖したウイルスに対して攻撃する。(自衛官の役割)

免疫力の基本は門番の強化！それには「睡眠」「保湿」「体温」！  
粘膜(城壁)強化に必要な栄養素は「ビタミン」「ミネラル」「アミノ酸」

へえ~そうなんだ~

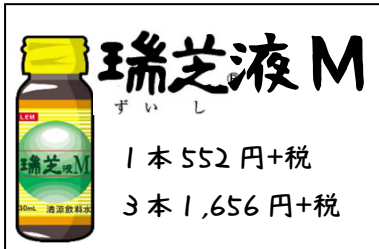
## 「ウイルスと細菌の違い？」

生物でいるための定義(約束事)は、①食事ができ動けること、②体内環境を調節できること、③子孫を残せる能力を持つことです。

細菌は①②③すべて満たすので「生物」ですが、ウイルスは③しか満たさないで「生物ではない」のです。ウイルスは人を含む動植物などに入り込み、その動植物の栄養や遺伝子をかき取り、増殖するだけの「物体」なのです。

ウイルスを吸着させるのに水溶性リグニンという物質があります。

それをシイタケの菌糸体によって分解したものが水溶性リグニンです。これからの季節は水溶性リグニンで対策を！



水溶性リグニンは瑞芝液 M!

## 2020年は『再確認』の年でした



新型コロナウイルスの感染拡大の収束が見えないまま今年が終わろうとしています。「自分が何をしたいのか」「今一番大切なものは何か」を考え、自分の生き方を見つめ直すチャンスであったと思います。

あおい薬局が求める健康は「心と体で感じる心地よさ」、そして医療と教育の本質は全く同じで「自立すること・自分の体は自分で守る」それを目標に38年ですが、今も同じ考え方を基本に続けられる喜びを再確認することができました。

自分の体は自分で守る、そのためには自分の体を理解する、毎日しっかり自分の体を観察し、体の基本の営み(快眠、快食、快便、快汗)を把握し、異常があったときは自分でそれをキャッチできる力を持つ、それが一番の健康管理の基本です。今の新型コロナウイルスを排除できたとしても、これから先、またどんな未知のウイルスや予期できない困難に出会うかもしれません。どんなときにも、自分で考えて、工夫しながら乗り越えていけるように、毎日の生活の中で、平穏な毎日の営みの中でこそ、生きる力の貯金をしていかねばならないと思います。いざというときには、どれだけ基礎体力があるか、生きる力を発揮できるかにかかります。社会的なコロナ予防も大切ですが、基本はそれぞれが毎日の生活の中でどれだけ自立した健康管理ができるかにかかっているように思います。

今年1年間の経験をプラスにして自信をもって新しい年を迎えたいと思います。

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