

手づくり 健康ニュース No.353

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

年齢とともに免疫はおおしく低下します。たんぱく質、ミネラルをしっかりとりましょう

現代人を悩ませる咳・ぜん息
呼吸器疾患が増えています。



いつ終わるかわからない、増え続ける新型コロナウイルス。次々と形を変えるウイルスに対抗できるのは、自分の体がもっている治す力(免疫力)を高めておくことが大切です。

増え続ける呼吸器疾患もアレルギーによるものと細菌やウイルス感染によるものがあります。またストレスやホルモン分泌の異常などの場合もあるようです。

うがいやマスクなどの対策を考えるだけでなく漢方での体質改善をおすすめします。

漢方処方

ホノピレチン「せき」 72錠 1,860円+税

ヒューゲン錠 450錠 7,460円+税

※ ホノピレチン「せき」とヒューゲン錠は同じ処方の製品です。

※ 小児ぜんそくや中高年の咳、ぜん息、そして鼻炎の改善に利用できます。

漢方薬

ホノミビスキン 45cap 1,760円+税
240cap 7,650円+税

※ 黄色い鼻汁や膿の排出を助け慢性的な鼻づまりや蓄膿症を改善します。

漢方処方

ホノビエン錠 300錠 4,900円+税

※ 鼻水、鼻づまりをおこしやすい体質を改善しながら、つらい症状を楽にします。眠くなりやすく、のどや眼の渇きがありません。

あなた自身の体力・体質によってよりぴったり合う漢方薬を選ぶお手伝いをします。体の個人差を大事に考えます。

時間をゆっくりとって

ご相談ください



(漢方の養生法もご参考に!!)

呼吸器疾患が心配な人



- 食べ過ぎない
- 水分摂り過ぎない
- ぐっすり眠ることで自然治癒力が高まります。
- アレルゲンを吸い込まない
- 体を温めホルモンの働きを良くする

長びく鼻炎に苦しんでいる人



- 冷たいもので胃を冷やさない
- 消化の良いものを食べる
- 新鮮な食材を選び、煮るなど調理方法を工夫するなど

胃に負担のかかりにくい食生活を心がけましょう

せき2Kcal、くしゃみ4Kcal

せき1回で2キロカロリー、鼻を1回かむと2キロカロリー、くしゃみ1回で4キロカロリーのエネルギーが消費されます。

4キロカロリーというと100mを走ったのと同程度のエネルギー消費量に相当します。くしゃみを立て続けに5回もすれば20キロカロリー。角砂糖約1個ものカロリーを軽く消費することになるのです。

痩せたいからと言って無理してせきこまないように!

2021年2月予定表

蓮田店のみ

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

◇ 5の日サービス

ポイント2倍：2月5日(金)

ポイント3倍：2月13日(土)、24日(水)

◇ 血液検査データ・自律神経相談会予約受付中

2月13日(土)、27日(土)



ヘバーデン結節急増中!

指の第一関節が痛い、変形してきた⇒ヘバーデン結節かも!?

関節炎の一つであるヘバーデン結節がここ10年で急増しております。アレルギーや自己免疫疾患と同様に、食生活の変化や冷えが原因ではないかと言われています。

ヘバーデン結節の特徴

- ◇ 40代以降の女性を中心に手の指先(第1関節)に発症する変形性関節症(炎)。
- ◇ 60代~70代の女性では5人に1人の割合で発症している。
- ◇ 「関節リウマチ」や「加齢変化」と間違われる場合が多い
- ◇ 最初は痛みからは始まり、中期以降指先が変形し曲がってくる。

悪化予防にはテーピング療法が効果的



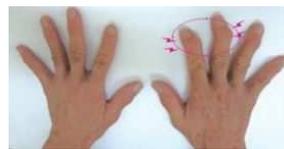
厚紙(はがきが丁度よい)は、縦は爪の根元から第2関節までの長さ、横は指が隠れるくらいの幅。テーピングはサージカルテープで可。

上の図のように、指の腹側に厚紙を添え上のテープは爪にかからないように、下のテープは第2関節にかからないようにテーピングする。テーピングをする時にはテープを引っ張らないこと。



ヘバーデン結節初期

何となく第一関節が痛く、痛みが気になってくる。



ヘバーデン結節中期

痛みが強くなり、第一関節が横に曲がってくる。



ヘバーデン結節後期

他の指の第一関節にも同様の症状が現れ、指先の変形がひどくなります。

※ヘバーデン結節は第1関節でおこる病気です。第2関節でおこる病気はアシャル結節や関節リウマチといった病気が考えられます。

へえ~そうなんだ~

「関節痛に良い食事って何?」

関節リウマチ、ヘバーデン結節、アシャル結節などは炎症性疾患です。体内の免疫のバランスが崩れ、必要のない免疫反応がおこり過剰に炎症が起きてしまいます。

炎症が起こりやすい体質とは、体内(特に細胞膜)にリノール酸、つまり植物油のとり過ぎ体質です。リノール酸は体内で炎症物質に変化するからです。そのため、リノール酸を減らす必要があります。しかし食事だけでなく、お菓子などにも植物油が使用されており、リノール酸を減らそうと思ってもなかなかできることではありません。

もう一つの方法は、リノール酸の働きを打ち消す油を摂取する事。それがω3脂肪酸と言われるEPAやDHAです。もちろんシソ油、エゴマ油、亜麻仁油も悪くないのですが、これらαリノレン酸は体内でEPAに変化して初めてリノール酸を打ち消す働きをします。αリノレン酸がEPAに変化する割合は男性で10%以下、女性で20%程度。それならば最初からEPAやDHAを摂取しておいた方がはるかに効率的。

炎症体質の方はEPAを摂り炎症をひどくさせない体質をつくりましょう。

シアパ30

1本 5,400円(税抜)
1日1gのω3が摂れます

与えられる医療から自分で選択する医療へ



新年を迎えてからもコロナの感染拡大が止まず、自粛が強いられる毎日です。加えて、医療崩壊や危機的なニュースが流れますが、日本は国民全員が健康保険で支えられ、世界最高の医療体制が整った国です。

医療現場の末端で今感じるのは、一番大切な医療の本質を社会全体が忘れていないか?という事です。「医は仁術、経済性ではなく、本当に必要な医療を」の考え方が大前提にあるからこそ誰でも平等に必要な医療を受けられる今の医療保険制度ができています。患われた医療体制の中で与えられる医療を必要以上に受けることに慣れていないでしょうか?われわれ生きた体には、どんな病気も治すのは自分自身の治癒力です。誰でも治癒するための免疫機能を持っています。

長い歴史の中で未知のウイルスや細菌と闘いながら免疫機能が訓練されそれを乗り越えたからこそ今があります。

自粛生活も大切です。万一感染したときには即、免疫機能が働くように、皆が生活習慣を正しながら、基礎体力を温存する工夫を心がけることが一番大切だと思います。一人ひとりが節制し、少しでも医療に負担をかけないような努力をしていくことが、今一番求められる感染予防であり、医療従事者への協力であり感謝の気持ちに繋がることだと思います。

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