

手づくり 健康ニュース No.350

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

免疫力アップは、バランスの良い食事・適度な運動習慣・良い睡眠です。

血糖値が高い方のコントロールに漢方を考えてみませんか？



糖尿病の患者数は年々増加していて、今や40歳以上の4人に1人と言われています。最初は無症状ですが、放置するとじわじわ進行します。

日本人は欧米人と比べるとインスリンの分泌がもともと少ない上に加齢によるインスリンの分泌低下が一番の原因と考えられます。また、内臓脂肪が増えるとインスリンの効き目が悪くなるのも、もう一つの原因です。少しの食べ過ぎ、少しの運動不足が糖尿病の発症に繋がってしまいます。

糖尿病になりやすい体質を改善する漢方薬です。食事療法を助けます。

糖尿病の漢方薬

シノミツテルカプセル

450錠 13,940円+税

- ◇ 漢方生薬からできている薬なのでゆっくり血糖値を下げます。危険な低血糖の心配はありません。
- ◇ ストレスなどによって弱った体に力をつけ、インスリンやその他のホルモンの分泌を正常にします。
- ◇ のどの渇きや多尿などの自覚症状を改善し、血糖を下げます。

糖尿病になると……



生きていくために必要なエネルギー源(ブドウ糖)は食事や飲み物で体に入ります。血液の流れに乗って体の細胞に運ばれ、筋肉や臓器で使

われます。糖尿病になるとブドウ糖がエネルギー源として運ばれず血液の中にあふれてしまい血液はドロドロ状態になります。



また、あふれたブドウ糖が血管を蝕状にしてしまいます。すると、血管がベタベタ・ポロポロになり、血管の弾力が衰え、最終的には血液が通りづらくなります。その結果、糖尿病の合併症である、神経障害、網膜症、糖尿病性腎症と病状が悪化します。特に寝ている時に足がつるようなことがあれば、それは糖尿病の合併症サインかもしれません。気になる方はぜひご相談ください。

糖尿病対策は身近なところから見直していきましょう

① 食事でのエネルギーは適正ですか？



体型や日常の活動に見合ったエネルギーをとりましょう。酒類はカロリーが高いばかりでなく栄養としての価値がありませんので禁酒が原則です。

② 栄養バランスはとれていますか？

脂肪をとり過ぎていませんか？
野菜やきのこ、海藻を食べていますか？

③ 決まった時間に食事していますか？

不規則な食事はインスリンの働きを悪くします。

④ 2種類の運動を習慣化しましょう

- 20分以上続けるエネルギーを消費する運動
…歩く、水泳、エアロビクスなど
- 筋肉を鍛える運動

糖尿病合併症の可能性のチェック方法

【血液検査】

- ① 血糖値が160以上
- ② ヘモグロビンA1cが7.4以上
- ③ 尿糖が2+以上
- ④ 血糖値が高い状態が3年以上

【症状】

- ① 足がつる
- ② 食べている割には疲れる
- ③ 痩せなくなる



2020年11月予定表

蓮田店のみ

日	月	火	水	木	金	土
1 定休日	2 定休日	3 定休日 文化の日	4 5の日 サービス	5 定休日	6	7 予約のみ 検査値相談会
8 定休日	9 定休日	10	11	12 定休日	13	14 検査値相談会 5の日サービス
15 定休日	16 定休日	17	18	19 定休日	20	21 予約のみ
22 定休日	23 定休日 勤労感謝の日	24	25 5の日 サービス	26 定休日	27	28 予約のみ
29 定休日	30					

◇ 5の日サービス

ポイント2倍：11月25日(水)

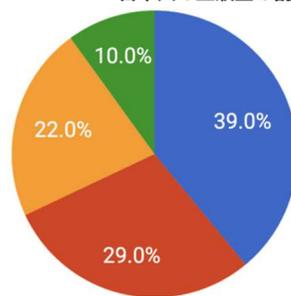
ポイント3倍：11月4日(水)、14日(土)

◇ 血液検査データ・自律神経相談会予約受付中
11月7日(土)、14日(土)

血液型で病気や症状、検査結果も異なる!?

日本人の血液型の頻度はA型、O型、B型、AB型の順番！
実は性格と共に(?)、血液型によって病気のなりやすさ等も異なるようです。

日本人の血液型の割合



- A型
- O型
- B型
- AB型



【A型】 がんと生活習慣病になりやすいので注意が必要
また、脂質異常症や女性の貧血もA型が多い。

【B型】 すい臓がん、感染症、肺の病気になりやすいので注意が必要
また、熱帯熱マラリヤに感染するとO型の約4倍の重症化率。海外のマラリヤ流行地へ赴くときは注意が必要です。

【O型】 消化器系の病気にとっても弱いのがO型。胃潰瘍や十二指腸潰瘍、ピロリ感染症、コレラ、O157には要注意。
大きなけがを負ったO型の方は、O型以外の人と比べて死亡率が高い。
しかしO型は生まれつき血液が固まりにくい体質のため、肺塞栓症、心臓病、脳梗塞などの血管系のリスクは低いようです。

【AB型】 重篤になる可能性がある病気にかかりやすい。O型に比べ心臓病では1.20倍、脳梗塞は1.59倍、認知障害では1.82倍も発症リスクが高いとされています。インフルエンザウイルスにも感染しやすいのでこれからの季節は注意しましょう。

※あくまで一つの傾向ですので万人に当てはまるわけではありません！

(参考図書)「血液型で分かるかかりやすい病気と対策」監修 久住英二(日本血液学会認定血液専門医) 扶桑社 ¥900+税

へえ～そうなんだ～「骨はいくつあるの？」

人間の骨の数は、赤ちゃんで約305個、大人で約206個あります。赤ちゃんの骨から大人の骨に成長していく中で、骨がくっついていり、いくつかの骨が1つになり、大人では約100個少なくなるのです。ちなみに、人間の身体の中でいちばん大きな骨は、太ももにある「大腿骨(だいたいこつ)」で身長約1/4の長さにもなります。それに対していちばん小さな骨は、耳の中にある「耳小骨(じしょうこつ)」とよばれる3つの骨うちのひとつ、「あぶみ骨」で、その大きさはたったの約3ミリです。

また、高齢者でよく見られる「背が縮む」症状は、骨が縮むのではなく、背骨の骨と骨の間にある軟骨(椎間板)

が減るからです。つまりカルシウムよりも蛋白質不足が背を縮ませる要因となります。もちろん、骨の密度はカルシウムですので、蛋白質、カルシウムは合わせて摂りましょう。



右写真) バイランCaII 1本2,800円+税 3本7,400円+税

免疫学者の意見に注目!



免疫学者の意見を聞きたいですね?
あおい薬局を始めて38年ですが、今年はいろいろ本質を考えさせられる年だと思えます。「新型コロナ」という未知なるウイルスの出現に、多くの専門家や政治家が振り回され、

医療現場の末端で仕事をする我々も、毎日の仕事の中で迷いの多い日々が続いています。テレビやラジオなどは、日々の感染者数の増加や医療現場の逼迫など、不安をあおるような情報を伝えますが、本当に大切な「自分の体を自分で守る」という個人のもつ基礎体力や自然治癒力、いわゆる「免疫力」についての情報が、あまり寄せられないことが残念です。どんな未知の病気も治すのはその人の持つ治癒力であるという本質を思い出したいものです。もちろん、7クチンも薬も大きな力ですが、それを活かす基礎体力があって初めて効果を発揮できます。基本の体力を蓄えるための毎日の規則正しい生活の積み重ねこそ、一番大切なコロナ予防ではないでしょうか?

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