

手づくり 健康ニュース No.334

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
めぐみ薬局古淵店 〒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

夏の暑さを健康に役立てましょう。良い汗は体を元気にします

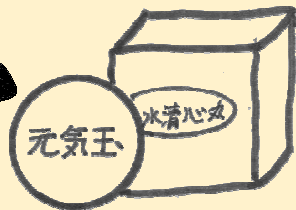
**本当に困ったときに
お役に立つ漢方です!**



ぐんぐん上がる気温にびっくりしたり、思いがけない寒さに体調をくずしたり今年の夏を乗り切るのは大変です。こんな時役に立つのは東洋医学の「未病」という考え方です。病気になってから治すのではなく、ちょっとおかしいなと感じた時役立ててほしいのが「日水清心丸」です。

<未病の時こそ役立つ>

日水清心丸

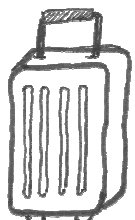


他に類をみない程、漢方の秘薬といわれるゴオウが1丸に248.7mgも入っています。

1丸 3,300円+税

「心」は心臓だけでなく、精神、心、血管を表し、「清」は正常にする、コントロールするという意味です。昔は中国の高貴な者しか飲めなかった貴重な漢方薬をゴオウの量は変えずに、現代の日本人に合うよう、特別に作られた漢方薬です。

**こんな時は迷わずお口に!!
水なしで飲めます**



夏の旅や外出の時は必ずお持ちください。「カットして持参」と便利です。



日水清心丸は高価な薬ですが、いざという時のためにご用意しておかれると緊急救命薬として役に立ちます。また、いろいろな症状や幅広い年齢の方に使えますので、その働きを理解して健康にお役立て下さい。

急性の頓服には、1日に1~2丸、子どもの風邪や栄養剤代わりに服用するときは1/8丸、その時の状況や体力に合わせて量を加減して下さい。また、「芳香性開穴薬」ともいわれ、「香」自体にも効果があるので**空腹時に時間をかけてなめて服用**するとより効果的です。

2019年7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 製剤研修会	22 定休日	23	24 5の日 サービス	25 定休日	26	27 検査値相談会 (妻予約)
28 定休日	29 定休日	30	31			

◇ 5の日サービス

ポイント2倍：7月5日(金)

ポイント3倍：7月13日(土)、24日(水)

◇ 血液検査データ相談会予約受付中

土曜日：7月13日(土)、27日(土)

あおい薬局ホームページオープン!!

このたび、下記アドレスにてホームページを立ち上げました。いちどのぞいてみてください!

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

スマホからもご覧いただけます。

右のQRコードからも読み取ることができます

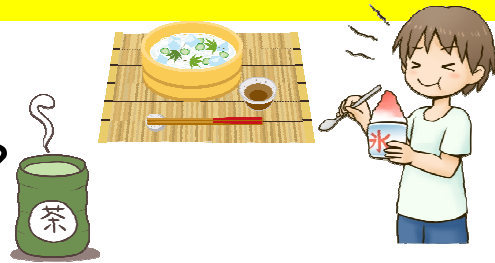




夏到来！

間違った夏の生活習慣を改善しましょう

- ・夏は暑いから冷たいもので・・・？
- ・夏はさっぱりしたそうめんなど炭水化物系？
- ・脱水になると困るからこまめにお茶を？



上記の生活習慣は・・・**夏バテを引き起こす生活習慣です！**

「夏バテ」はなるべくして、なる症状の一つです。「暑いから・・・」だけではなく、夏バテ予防に良かれと思ってしていることでも間違ってしまう生活習慣もあるかもしれません。この機会に注意してみてください。

冷たいものを飲んだり食べたり・・・

冷たいものを飲んだり、食べたりすると、体はかえって体を温めようとします。元々夏は暑いので本来「温める」力は一年で最も少なくなっているのに、冷たいものやクーラーにより体が冷やされると**無駄なエネルギーが使われてしまう**わけです。だから夏バテになりやすいのです。

さっぱりした炭水化物系が多い・・・

炭水化物が多いと、炭水化物からエネルギーを出すためのビタミンB1が不足するだけでなく、タンパク質も不足がちになります。タンパク質は体内で摂っておくことのできない栄養素のため、1日でも食べないと、ホルモンや酵素などの必要な体内タンパクが不足し、**体の機能がスムーズにいかず夏バテ**になりやすいのです。

脱水予防にお茶・・・

夏は汗ができるのでお茶をこまめに摂ろうと思っている方も多いようですが、一見良いように思うこの行為、落とし穴があります。実はお茶や紅茶、コーヒーには「カフェイン」が入っているために利尿作用があります。そのためかえって**脱水を促進し、体がさらに水分不足**になることがあります。

- だから夏の食事の注意点は・・・
- ・体温以上の飲食を心がけましょう。
 - ・肉、魚、牛乳、卵、大豆類は1食に1品は入れましょう。
 - ・水分補給はカフェインレス（麦茶など）にしましょう。

喜びのお声届きました！

72才 女性



アルブミン値が3.9と正常値ギリギリに下がってしまいました。アルブミン値は栄養状態の指標や治す力(生命力)の指標と聞いていたので心配になりました。そこで「コンクレバン」をしっかりと飲むようにしたところ、3ヵ月で4.1まで回復しました！現在体調は良好です。

熱中症に注意！



今年も熱中症が心配される季節になりました。予防のためにクーラーや水分の補給も、もちろん大切ですが、本来私たちが持っている体温調節の機能をしっかりと働かせて、暑さに負けない体づくりも大切です。

体の芯からの気持ちの良い汗をしっかりとかけば、体は周りの気温や湿度の変化に上手に適応できます。どんなに空調や医療体制を整えていても、最終的にはその人の持っている自然治癒力、生命力を沸かせる手助けにすぎません。数値ではなかなか測れない個人の「自然のなかでの総合適応能力、生命力」は、毎日の生活のなかでの経験の積み重ねで高まっていくものだと思います。今の便利な生活は先輩たちの長い間の体験の中からの応用です。応用の考え方を本質と勘違いしないで、大切な根っこに目を向け「想定外」に適応できる力を蓄えたいものです。

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

月曜・木曜・日曜
祭日は定休日です