

手づくり 健康ニュース No.357

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

むしむし熱い梅雨時でも痛みを楽にするためには、シャワーよりお風呂がおすすめ!!

痛みは体からの大切なメッセージ
きちんと聞いてあげましょう



梅雨期は、気圧や気温が急に変化したり、湿気も多く自律神経にも多くの負担がかかります。おまけに冷えやむくみが体のあちこちで起きやすく腰痛やひざの痛みで悩む人も多くなります。
腰痛やひざの痛みも原因が特定される人は少なく、痛み止めの飲み薬や湿布など、その場しのぎの対症療法に頼っているのが現状です。

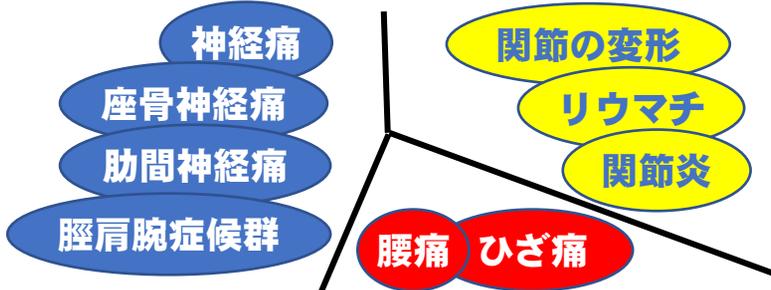
痛みやしびれを起こしやすい体質の根本改善は血流をよくして、内臓の働きを高める漢方薬がおすすめです。

現代人の痛みを治す漢方薬

ロイルック錠

180錠 4,202円(税込)
500錠 9,504円(税込)

17種類の生薬の総合的な働きで、痛みの原因となっている。気・血・水の乱れを整え痛みを起こしやすい体質を改善していきます。



こんな症状も楽にします。



しびれ だるさ はれる
水がたまる こわばる

気 神経の働きが乱れると痛み、だるさは強く感じるようになります。

血 痛みのある人の多くは血行障害体質です。

水 水分代謝が悪くなると水が溜まったり、はれやこわばりの原因になります。(漢方の利水作用に注目)

軟骨がすり減ったためにおこる 変形性関節症!!

ラクステツプ 300錠 6,264円(税込)
300錠×2 10,584円(税込)

グルコサミン・サメ軟骨・MSM配合



◇ グルコサミンは軟骨の原料となる成分です。軟骨の原料となる成分は普段の食事からは中々とりづらいのです。

◇ 最近注目のMSMの働きは体細胞が生まれ変わる際健康的な細胞を作るのに役立ったり、痛みを鎮める働きがあるといわれています。

ゆる～い気持ちで痛みと付き合いよう!



耐えがたい急性の痛みには鎮痛薬はありがたいものですが、慢性痛と向き合うには…

痛みをゼロにしようと頑張らないこと

温めたり

冷やしたり

気分転換

動かしたり

脳に魔法をかけ自分の治す力を高めます

2021年6月予定表

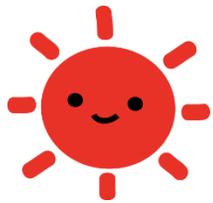
蓮田店のみ

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	9	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 予約のみ
27	28	29	30			

◇ 5の日サービス

ポイント2倍：6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
6月5日(土)、19日(土)



天気による痛みや気分障害 「気象病」 ご存じですか？



これからの梅雨の季節要注意！

頭や首・肩などが痛くなる、気持ちが悪くなる、めまいがするなどの、体や心の不調以外にも、古傷の痛み、関節リウマチやぜん息、更年期障害の悪化など

原因は「異常気象」「寒暖差」などからくる自律神経の乱れ

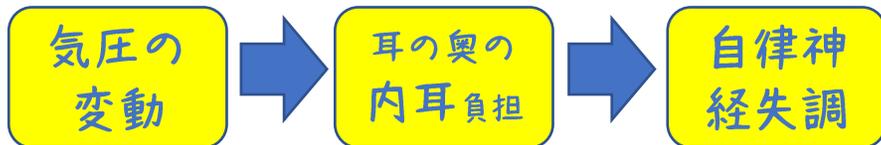
交感神経の乱れ：痛みの神経を刺激し、頭や古傷が痛くなる。

副交感神経の乱れ：倦怠感や気分の落ち込みを感じる

【対処法】

- 1 両耳を軽くつまんで上に5秒引っばります
- 2 横に5秒引っばります
- 3 下に5秒引っばります
- 4 耳を横に引っばりながらうしろに5回まわします
- 5 両耳を包むように曲げて5秒間キープ
- 6 手のひらで耳全体を覆い円を描くようにうしろにゆっくり5回まわします

朝・昼・晩に1回ずつ、まずは2週間～1か月続けてみましょう



痛みの考え方



長引くコロナ自粛で日本の医療の在り方について考えさせられることが多くあります。

先日NHKのラジオで、愛知医大、痛みセンターの牛田部長の「痛みを楽にする考え方」を聞き、とても興味深く、納得の内容でした。

痛みは誰にとっても辛く耐えがたいものです。今の医療現場では痛みそのものを除去することが目的で、鎮痛剤の使用を第一選択にすることが多いようです。原因がはっきりしている急性の痛みには鎮痛剤が効果的ですが、慢性的に続く痛みにはなかなか効果的な治療法がないのが現状のようです。そこで、痛みそのものを除去する考え方ではなく、痛みの起きる仕組みを理解し、自分でできる三つの緩和法を提案しています。

まず一つ目は痛み止めを使わない。二つ目は痛みを受け止める。三つ目は運動をする。本当にシンプルなことですがいつも私たちが考えて、提案している考え方に通じます。痛みには意味があります。痛みを悪者にするのではなく体の悲鳴だと優しく受け止め、痛みの部位を温める、体全体の血行をよくし代謝を正常にするために体を動かすことが提案されています。(参考：愛知医科大学・痛みセンター)

あおい薬局では自分の体を理解し、自分で体のバランスをとることによって痛みなど、さまざまな苦情を緩和していくお手伝いをしたいと考えています。

バイオリックは食べ物



先日クローラ工業の方との勉強会がありました。当薬局でも扱っているバイオリックを是非噛んで食べてほしいとお話がありました。藻の味？緑いさそう…と不安でしたが、思いきって噛んで食べてみると意外なことに、枝豆のような味がしました。お客様によっては、あおと塩をつけて食べるとか…。

バイオリックも食べ物です。バイオリックに限らず、噛むことはとても大切です。たくさん噛むことで唾液の分泌が促進され消化を助け、口から入ってくる細菌などから体を守る働きもあります。コロナ禍における自分を守る方法のひとつといえるでしょう。また、骨や歯の発育促進、血液の巡りが良くなり脳も活性化されます。私も勉強会以来、バイオリックを噛んで食べています。皆様も試してみたいはいいか？

これからも私がらぶと思つこと、経験したこと、色々な情報をお伝えしていきたいと思つます。 由記



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