

手づくり 健康ニュース No.349

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

気持ちの良い秋、楽しみながら、**早め早めの冷え対策を・・・**

ぼうこう炎の3大症状は

頻尿・尿のにごり・排尿の終わりの痛み!



女性に多いぼうこう炎は細菌感染しやすい女性の体の構造にもあります。尿道から肛門までの距離が男性よりも短いためです。しかし健康な状態であれば、尿道の粘膜には、細菌に対する殺菌力を持っているため細菌の侵入があったとしても繁殖感染することはありません。

極度の疲労や風邪をこじらせたりして、体力、免疫能力が低下してしまうと細菌に負けてしまうのです。また、繰り返し起こす方の要因には冷え性があります。

抗生物質や殺菌剤を使っても長引く方、繰り返し起こる下腹部痛・頻尿は体質改善の漢方を!!

漢方薬

ホノマリア錠 90錠 1,860円+税



9種類の薬味で構成されています。女性に起こりやすい血行不良を改善しながら、排尿痛と残尿感を改善します。

冷えやすい方の根本改善には漢方薬**エツキ錠**をおすすめします。



360錠 6,570円+税

良い血液をつくり、良い血液の流れをつくり、体の中から温めて、自律神経を整える漢方薬です。血液の状態が入れ替わるのには120日位かかります。

最低でも3~4ヵ月は飲み続け効果を確認してください。



冷えやすい女性にエツキは強い味方ですが、冷えや疲れが強く感じられる方はパナパール錠がおすすめです。

こんな症状も冷えのサイン!



- 頭痛
- 生理痛
- 子宮筋腫
- 肩こり
- 子宮内膜症
- むくみ
- ほてり
- のぼせ
- 疲れやすい
- 甘いもの好き
- 便秘
- 目の下のクマ
- 果物好き
- 肌のくすみ
- 寝つき悪い

冷えを治すには、まず冷えを自覚すること。お風呂に入ったり、お腹を温めたりすると楽になる場合は冷え性があると考えられます。

おしっこの色は健康のバロメーター!

カラダで出来た水に溶けるゴミや余分な成分がオシッコとして排せつされます。尿の色別にまとめると次のようになります。

- 淡黄色：健康な状態
- 濃黄色：ビタミンB2含む栄養剤など
- 褐色：肝臓障害などによりビリルビンが増えたり、尿路感染症の薬を服用している方
- 赤色：血尿やポルフィリン症の方
- ピンク：下剤服用(センナやラキサトール)の方
- 赤茶色：血尿、ヘモグロビン尿(腎障害)
- 茶黒色：メチルドパ(高血圧薬)やキニーネ(マラリア薬、ドリンク成分)服用
- 緑色：肝機能検査薬インドシアニンググリーン試験を受けた方
- 青色：腎機能検査薬インジゴカルミン検査を受けた方
- 白色：細菌尿、膿尿、乳び尿、脂肪尿

2020年10月予定表

蓮田店のみ

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

◇ 5の日サービス

ポイント3倍：10月3日(土)、14日(水)、24日(土)

◇ 血液検査データ・自律神経相談会予約受付中
10月3日(土)、24日(土)

今年も新型コロナ型夏バテに注意!

新型コロナ型夏バテとは?

新型コロナ型夏バテとは、新型コロナ流行によって変わった生活習慣により夏の生活習慣が秋に症状となって現れる夏バテのことです。

1. 少し動いただけで疲れる

この夏は、不要不急の外出を避けていたため、運動量がいつもの夏に比べて圧倒的に少なくなっており、筋肉が弱っています。そのため、少し動いただけでも疲れを感じやすくなります。

2. 自律神経が弱り、多汗や不安感が増す

夏は、外の暑さと家の中での涼しさの温度差に自律神経が調整して体温を一定に保ちます。しかし、新型コロナの影響から外出が少なくなり、家の一定温度で過ごす時間が多くなると自律神経があまり働く必要がなくなるため自律神経の調整力が弱まります。

そのため、自律神経が調整している汗や心の状態が不安定になりやすいのです。

3. 痩せない、太ってしまう

いつも通りの食事で動かなければ、エネルギー消費も必要なくなり余った栄養素は体に脂肪となって蓄積されます。代謝が落ちてしまうことで痩せなくなります。

こんな時こそコンクレバン

夏はついつい、冷たいものやあっさりしたものを食べがち。冷たいものやあっさりしたものには、体を冷やし、体内のミネラル不足になります。

コンクレバンは、内臓でもっとも熱をつくる肝臓の働きをサポートし、体内にミネラルをしっかり供給してくれ代謝力を上げる「体の基礎剤」です。



免疫など機能面で働く成分も、体力を支える基礎がしっかりしていなければ効果も半減します。コロナ禍で負けない体力をコンクレバンでしっかり身につけましょう。

1本 2900円+税
3本 7800円+税
(1本約2週間分)

コンクレバンに新しい仲間が加わりました

コンクレバンに30mLのミニドリンクタイプが新発売されました。「コンクレバンキューア」はコンクレバンと同じく30mL中に肝臓加水分解物が600mg配合され、さらに最近注目のBCAA配合。



1本 350円+税
10本 2980円+税

さらに1本2.5kcalで糖類ゼロ、カフェインゼロ、アルコールゼロと3つの「ゼロ」が特徴。旅行した時にも便利な1本飲みタイプ。糖が気になる方でも安心して服用できる糖類ゼロ。ぜひお試しください。

BCAAとは?

BCAAは必須アミノ酸の中の、バリン、ロイシン、イソロイシンと言われる分岐鎖アミノ酸の仲間です。特に筋肉をつけやすくしたり、肝臓の栄養状態を改善してくれます。コロナ禍で運動不足、外出不足により足の筋肉の弱り、足のむくみが気になる方はBCAAが効くタイプです。

コロナや異常季節でもう10月



今年は年明けから新型コロナウイルスの出現や異常気象による災害の頻発など、予期せぬ事態のまま、あっという間に10月です。そんな状況の中で、誰もが生き方に戸惑い、社会全体が混乱しているように思います。

教育の場も、また医療や介護の現場でも、自粛を強いられる日々疲れ切っています。でも、ちょっと考え方を考えてみると、今は新しい価値観や生き方を模索し選択できるチャンスの時かもしれません。戦後70年、科学が進歩し物質的に恵まれた社会が続いてきたのは、長い歴史の中で先人たちの経験や苦勞の積み重ねから編み出された英知のおかげです。でも今はもうその命の根っこが枯れかけているのではないのでしょうか?

私たち一人ひとりがそれを自覚して謙虚に現実を受け止めるときだと思います。目先にとらわれず、根っこを大切に生きることを大切にしながら、誰もが少しずつ我慢したり、知恵を出し合ったり工夫をしたりしながら、根っこに栄養を蓄える努力をしていきたいものです。

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