

# 手づくり 健康ニュース No.341

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 〒252-0243 相模原市中央区上溝3956-1  
上溝店 電話042(785)2795

高齢者になったら病気の完治をめざすより、病気と上手にお付き合いがおすすです。

## 全身の血管病と言われる 糖尿病はこわい病気です！



糖尿病の患者は60才代より急増します。これは、加齢によるすい臓の老化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。

高血糖の状態が長く続くと全身の細胞に酸素と栄養と熱が届かない状態になり血管がもろくなり、強い痛みを引き起こし体の抵抗力は低下します。

また、高血糖より怖いといわれる低血糖は、高齢者にとっては心筋梗塞や脳卒中の引き金になりやすく、認知症も起こしやすくなりますので注意が必要です。

低血糖になる心配もなくすい臓の働きを安定させ、内臓に力をつける糖尿病の漢方をおすすめします。

現代人に合った糖尿病の漢方薬

## シノミッテルカプセル

450錠 (1~2ヵ月分) 13,940円+税

- ◇ 漢方生薬からできた製剤で、新薬と比較して、胃腸障害や急な低血糖などの心配もなく、安心して服用していただけます。
- ◇ 衰えた臓器に力をつけることによってインスリンやその他のホルモンの分泌を正常にします。
- ◇ 病院のおくすりを飲んでいられる方も合併症予防のために併用をおすすめします。

## 糖尿病が進行すると...

合併症が恐ろしいのは細い血管が密集している部分です。血管がもろくなります。

- 神経** 足に針を刺されたような痛み  
末梢神経のしびれや痛み、感覚マヒがおこります。
- 眼** 成人の失明原因の第一位は糖尿病による網膜症です。
- 腎臓** 血液中の汚れがきれいにできなくなると人工透析になります。



ますます増える糖尿病の背景には  
日本人の食の欧米化があります



脂肪分を摂りすぎてはいませんか？糖尿病なのに「カツ大好き」「油物大好き」なんて方にはおすすめしたい胃腸薬『オルスビー錠』があります。

### シノミッテルカプセル+オルスビー錠

ヘモグロビンA1cが高めの方は、まず4ヵ月はお続けください。血液の状態が変化するのにまずは4ヵ月が目安です。

### オルスビー錠の働き



- ① 脂質や栄養素の消化吸收
- ② 有害物質の解毒
- ③ 胆汁不足の便秘改善

160錠 1,960円+税

### 糖尿病合併症予防には血管も大切！

糖尿病合併症は血管の病気！



- ◆ シーアルパ100は血管を強くしなやかにする成分が入っています
- ◇ EPA・DHAが血管をしなやかに！
- ◇ イチョウ葉が血管を強化
- ◇ トマトリコペンが血管の酸化予防

180錠 9,500円+税  
180錠×2 17,000円+税

### 2020年2月予定表

蓮田店のみ

日	月	火	水	木	金	土
						1 予約のみ
2 定休日	3 定休日	4	5 5の日 サービス	6 定休日	7	8 検査値相談会
9 定休日	10 定休日	11 定休日 建国記念日	12	13 定休日	14	15 5の日サービス 検査値相談会
16 定休日 研修会	17 定休日	18	19	20 定休日 保険委員会	21	22 予約のみ
23 定休日 天皇誕生日	24 定休日 振替休日	25 5の日 サービス	26	27 定休日	28	29 予約のみ

### ◇ 5の日サービス

ポイント2倍：2月5日(水)、15日(土)、25日(火)

◇ 血液検査データ・自律神経相談会予約受付中  
2月8日(土)、15日(土)

# 2月のカラダが燃えやすい!?

## 1年間で一番キレイに痩せやすい季節は2~5月!

「甲状腺ホルモン」と「基礎代謝量」のバランスが大切

「甲状腺ホルモン」…2月から7月にかけて分泌が増える

「基礎代謝量」……1月から8月にかけて低下する

基礎代謝量がしっかりとあり、甲状腺ホルモンの分泌がある時が  
痩せやすい⇒2月~5月! (薄着になってからでは遅いのです!)

脂肪を燃やす**肝臓**の状態を良くしておくことも忘れずに!



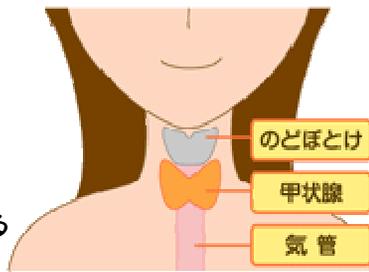
これからのシーズンが最もダイエットに適したシーズン!

### 甲状腺ホルモンとは

首の付け根にある甲状腺から分泌されるホルモン。

甲状腺ホルモンの働き

- ・新陳代謝を活発にする
- ・心臓の機能を促進する
- ・体温を上昇させる
- ・腸の働きを活発にする
- ・心身の発育・発達に影響する
- ・老廃物を掃除する



これらの働きにより、脂肪を燃焼しやすくしてくれるホルモンとされています。一方、以前中国のやせ薬にもこのホルモンが混入されていて大問題になったことがあります。

それほど、甲状腺ホルモンは体に大きく影響を及ぼすことがわかっています。カラダに負担がかけられない程度で、甲状腺ホルモンの働く時期にダイエット行うことが効率よく痩せるコツです。

また、新陳代謝では、肝臓での代謝力(良いものを取り入れ、悪いものを捨てる働き)も大切です。ぜひ、合わせて肝臓ケアも忘れずに行いましょう!

肝臓加水分解物配合滋養強壮剤

### コンクレパン

1本入り 2,900円+税  
3本入り 7,800円+税



### 誇りある生き方の終着点



「終末医療で一番大切なことは信頼関係、信頼関係を熟成するには、その方が誇りに思っていることを知り、それを聞いてあげることです」

在宅診療の現場で終末医療に携わる医師、小堀嶋一郎さん(82才)の言葉です。

最近、終活の言葉が多く聞かれ、どのような終末を迎えたいのか、延命治療はどうするなどの議論が盛んに聞かれます。私にとっても、とても大きな課題で14年前から尊厳死協会に入会し、意思表示のカードを携帯しています。尊厳死とは《やすらかな最期》を意味し、命の終わりが近づいたら延命措置を望まないで、自然の摂理にゆだねて寿命を迎えることです。

それぞれの人の最後は、その人が生きてきた生き方の延長線上であって、最期が近づいた時に決断できるものではないように思えてなりません。自分の生き方を大切に自分自身に愛情を持つこと、当たり前の健康観を持ち、一日一日を大切に積み重ねることが、誇りある生き方の終着点、尊厳死に繋がるのではないかと思います。

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