

手づくり 健康ニュース No.362

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

あおい薬局は

月曜・木曜・日曜・祭日は定休日です

※詳しくは下記のカレンダーをご覧ください。

つらい時、疲れた時こそひと休み。気の養生を大切に

～ストレスによる心の病増えています～



新型コロナウイルスの感染ピークの繰り返しにより、「コロナうつ」とも呼ばれる不安や行動制限等に伴うストレスやイライラを感じている方も多いと思います。

抗不安薬や睡眠薬を使う方法もありますが、脳など中枢に効く薬は副作用も心配で…という方も少なくありません。

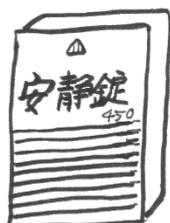
単に表面化している症状だけを取り除こうとしても、本当の原因や根っこの部分が改善されていなければ、一時的によくなってもすぐに再発してしまいます。

脳腸相関という言葉をご存じでしょうか？脳と腸が互いに密接に影響を及ぼしあうことを示す言葉です。例えば多くの動物では、ストレスを感じるとお腹が痛くなり、便意をもよおします。これは脳が自律神経を介して、胃腸にストレスの刺激を伝えるからです。逆に、腸に病原菌が感染すると、脳で不安感が増すとの報告があります。このように心とカラダの悩みはすぐに胃腸に影響を与えます。

ストレスを抱えている方は、自律神経の乱れを整える働きのある漢方薬がおすすめです。

漢方薬

安静錠



75錠 1,397円(税込)
450錠 6,259円(税込)

誤嚥性肺炎の予防に
注目されています。

- 胃腸の弱りが関係した神経症状の「のどのつまり」がある方の症状改善に
- 車酔い止め、夜間多尿、過活動ぼうこう、不安感、うつの予防に！

漢方薬

コンレス錠

54錠 1,727円(税込)

- 疲れているのに眠れない方に
自然に眠れるよう睡眠を調整します。

漢方薬

ホノミラビオ錠

30錠 2,046円(税込)

- 気持ちが高ぶって眠れない方に

寄せられた声

のどの奥や胸に何かつまった感じ 56歳女性



最近イライラすることが多く、動悸、不安感があり、のどのつまり感が気になって、耳鼻科を受診したが特に異常はなく、婦人科、心療内科にまわされ安定剤を服用していた。

安静錠を服用して1か月後、喉のつかえがとれ、気分も楽になってきた。安静錠を飲んでいると胃腸の調子も良くなり気分も良いです。

夜間のトイレの回数が減りました 72歳男性



10年ほど前から前立腺肥大ということで、数種類の薬の服用を続けていた。しかし、一向に良ならず、むしろ夜間のトイレの回数は増え、1時間おきになる始末です。

これは前立腺肥大が原因ではなく、神経症によるものだと説明を受け、安静錠をすすめられ、服用を続けたところ、夜間ひどい時は1時間おきぐらいに起きていたが、今は2～2.5時間おきになり、これで睡眠不足もかなり解消されるのではないかと期待しています。

自分がどのくらいストレスに強いかわかるか調べてみませんか？

ストレス対処能力：98



全般的な身体の状態を表示します。点数が高いほど健康な状態です。

調べてみたい方は下記の相談会にご予約ください

2021年11月予定表

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

◇ 5の日サービス

ポイント2倍：11月5日(金)

ポイント3倍：11月13日(土)、24日(土)

◇ 血液検査データ・自律神経相談会予約受付中
11月6日(土)、20日(土)

冬間近！乾燥・冷え・免疫対策はできていますか？

乾燥対策：肌の細胞で炎症を起こしにくくするためには油の種類が大切です。いわゆる「サラダ油」のようなオメガ6を減らし、魚油やえごま油のようなオメガ3を増やしましょう。肌への外用ケ了は表面よりも、深いところのケ了が大切です。

シーアルパオメガ-3
1日1包のオメガ3
30包 6,264円



赤色ワグラス
皮膚本来の元気回復
15g 1,507円
35g 3,014円

冷え対策：体を温めるためには、温かい血を作り、流すこと！筋肉や肝臓が体を温める中心組織。肝臓や心臓から抽出した了ミノ酸は冬の冷え対策に必須です。体の基礎作りこそ、自分自身で体を調整する力になります。



コンクレバン
体の基礎力、血を作る力
500mL: 3,190円
500mL×3本 8,580円

免疫対策：ワクチンの副反応でわかったように、免疫には大きなエネルギーが必要です。根本の体力がベースにない状態では免疫の働きは十分発揮できません。免疫力は強いだけでなく、調整する力（異物をきちんと見分ける力）が大切です。



エンディングノート

先日、母とお墓参りのあと、伯母さんに会いに行きました。久しぶりに会った伯母さんは本当に喜んでくれて、七十年た伯父さんの介護の話や大好きな絵手紙の話など、うれしそうに話してくれました。そして、布に包んだノートを出して「エンディングノートを書いたの。私がいなくなったあと、みんなが困らないようにね。そして、老人ホームに入ることを決めたの」と。伯母さんが今まで育ててきたたくさんの花や野菜を絵に描いて冊子にしたものを見せてくれました。「老人ホームにいたら花や野菜は育てられないからこれを見ていろいろ思い出そうと思ってるの」と。伯母さんはそれは満足そうで、すべてを受け入れた清々しい笑顔でした。私は小さい頃、かつては賑やかだったこの家に来て、楽しかったことをいろいろ思い出して、少し切なくなりました。でも人生の終焉を迎えることに対し、こんなにも前向きに考えている伯母さんは素敵だと思いました。 中村由記



Biorinck.
免疫の基礎力アップ
1000粒 9,936円
2000粒 17,820円



瑞芝液M
ウイルス封じ
1本 595円
3本 1,785円



LEM
+アロホリススプレー
のどにワンタッチ
20mL 1,944円

価格表示はすべて税込み表示です



コロナ自粛の日々で

コロナ自粛の日々で、薬剤師として医療の本質を考えることが多くなりました。コロナは確かに未知のウイルスで、予測が不可能な事態も多々起きていることも事実です。でもコロナだけが特別でしょうか？ 私たち人類は長い歴史の中で、常に未知の病原体と闘い続けてきたはずで、

常にそれを克服してきたと考えられますが、それは表面上のことであって、永久に他の生き物（病原体も含め）との共闘は続くはずで、医療の進歩とともに、病気の質が変わり、激しい急性の感染症は減ってきましたが、がんや、ストレスや原因不明の難病や個々の生活習慣に起因する生活習慣病が増えていっています。寿命は延びましたが、寝たきりや要介護の期間も長く、いわゆる「老衰」で自然な最期を迎えられることが少ないようです。他人ごとではなく残された今後の生き方をどうしたいかを真剣に考えています。年を重ねるごとに老化していく体を素直に認めて、体に対する負担を少しずつ減らしていく生き方をしたいと思います。その年齢相応の体力に応じた生活の在り方を模索したいと思います。コロナ禍の中、医療崩壊が言われますが、若い体力のある人たちには、しっかりした医療の提供が必要だと思えますが、私たちがのような年配の者には最新の医療よりも、心安らかに過ごせる信頼できる末端の医療現場（ハードよりソフト）が必要だと思えます。病気の有無や病気そのものを患者にするのではなく、ありのままを受け止め安心感を与えられる、そんな心の通った医療「医は仁術」であってほしいと思うこの頃です。末端の医療現場で、ほんの少しでもそのお手伝いができれば、どんなに幸せかと思えます。

並木 望

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