

## 健康の基本は毎日の食(栄養)

春から一人暮らしされるご家族の  
食生活が心配ですよね…  
バイオリンク送ってあげませんか？

健康に必要な69種類の栄養が入ってます♪  
一人暮らしの方の野菜不足解消にピッタリです♪



ケイアイ薬品スタッフ  
家族も含め全員が  
毎日飲んでます♪  
ほんとに元気です！



### バイオリンク

1000粒 9,936円  
2000粒 17,820円

一人暮らしのご家族に最適です☆資料・サンプルはスタッフまでお声かけ下さいね  
2000粒は送料無料でお届けします。あなたの大切な方の食生活をサポートします。

## ケイアイ新聞 健康相談所版

2018年  
4月  
第36号



4月になり日差しもキツくなってきましたね。春になると必要なのが日焼け対策。昔は紫外線を気にしていたらいいけれど、良くなったのですが、最近、近赤外線もお肌(コラーゲン)にダメージを及ぼすことが分かってきました。お子さまや女性だけでなく男性も帽子やサンングラス、日焼け止めなどで紫外線対策をしていきましょう。特に、目に太陽光を浴びると白内障のリスクが高まりますのでご注意ください。

健康相談所店主 磯崎香

## アレルギーは漢方で根本改善できる!! 楽になる!!



毎年毎年  
も～イヤ!!

体質改善で  
アレルギーが  
出ない体質に♪

コツコツ  
やってみない?

相談  
してね



アトピーのひどいかゆみ、気管支ぜんそくの激しい咳、アレルギー性鼻炎や花粉症の止まらないクシャミや目の痒み、食物アレルギーなどの症状は、どれも辛く生活の質を下げてしまいます。

中には小さなお子さまや1年中アレルギーで苦しんでいる方もおられます。こんな方も**根本改善して症状が出ないようにできたら???**毎日の生活が素晴らしいものになりますよ♪

漢方でいうアレルギーに関わりのある臓器は、脾・肺・腎で粘膜バリア(腸内環境)も大きく関係しています。各臓器の働きや身体に備わっている機能が低下したり、バランスを崩した時にアレルギー症状が現れるというのが漢方の考え方です。

症状を根本的に出さないようにするためには、漢方養生と食&生活養生を取り入れながら体質そのものを時間を掛けてでも改善をしていくことが大切です。**来年の今頃には辛い症状が出ないようにする!!**というくらいゆったりとした気持ちで続けていただくと思いの他早く効果が現れることが多いですよ。

**漢方が苦手・無理…、小さなお子さまで漢方が飲ませにくい**という方にもできる方法が色々あります。体質とご希望をお聞きしながら進めていきますので、ぜひ、ご相談下さいね。

## ケイアイ薬品 健康相談所 <水・日曜日・祝日がお休み>

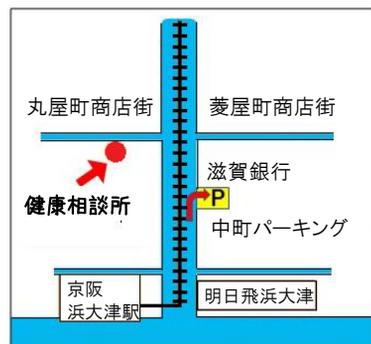


健康相談所の  
**磯崎香**です。  
申年・いて座  
A型・大津出身  
大学生(鍼灸師)  
の息子1人

やさしい女性スタッフが  
あなたの健康をサポート  
いたします。なんでも、  
お気軽にご相談下さいね。

**がん**治療中の方の身体づくりも  
ご相談ください。

駐車場は中町パーキングをご利用ください



【営業時間】午前10時から午後6時【電話】077-522-8039  
【住所】〒520-0043 大津市中央1丁目5-4 丸屋町商店街内

5,000円以上お買上げで1時間無料券を進呈

# 環境の変わる春 <精神的なお悩みに>

イライラ・不安・空虚感・ストレスなどなど

## カキ肉エキスがおすすすめ

飲んでて良かった！助かった！と評判です♪

心の元気を回復するには  
ビタミン・ミネラル・アミノ酸など  
微量栄養が必須です。

春は自然環境も身の回りの環境も  
身体も心も変わる季節です。  
カキ肉エキスは栄養補給だけでなく  
春に影響を受けやすい「肝」の  
働きも補ってくれるので  
精神的なお悩みの助けになりますよ。



あなたに元気を届けます!! カキ肉エキス120粒 12,000円+税

### お買い物割引券

このチケットをお持ちの方、商品一品  
一個に限り

# 10% OFF

(特価品・推奨品・一部メーカー品を除く)

4月末まで有効・他チケットと併用不可

丸屋町商店街 健康相談所

TEL: 077-522-8039

### お買い物券

# ¥100

1点500円以上お買い上げの方

4月末まで有効・他チケットと併用不可

丸屋町商店街 健康相談所

TEL: 077-522-8039

### お買い物券

# ¥100

1点500円以上お買い上げの方

4月末まで有効・他チケットと併用不可

丸屋町商店街 健康相談所

TEL: 077-522-8039

きたよ～

## 赤ちゃんがほしい…まずは、身体づくりから始めませんか？

健康相談所では妊娠しやすい心身作りのご相談を承っております!!

病院で治療されている方も身体づくりは大切ですよ。

追加してね⇒

赤ちゃんがほしい!! そんな時こそ漢方相談♪ まずは、ご予約くださいね♪ 電話: 077-522-8039



健康相談所  
LINE@

### 「中医学の春の養生」

寒い冬が終わり暖かくなっていくのは嬉しいのですが、4月いっぱいまでは暖かい日が続いたと思っただけで、翌日はグンと冷え込んだり、昼夜の寒暖差が激しかったりと、まだまだ注意が必要な季節です。

のぼせる、ほてる、なんとなくダルイ、何をしても億劫、イライラする、頭痛がいつもよりひどい、目の充血・かゆみ、鼻水が止まらない、消化不良、食欲不振といった症状はありませんか？

#### ▽体外的変化

春一番に始まり、春風、東風など春には風がよく吹きます。中医学ではこの風が春に体調をくずす大きな原因となっていると考えられています。体に入り込んで悪さをするものを邪気と呼ぶのですが、春は風が邪気です。

風が下から上へ舞い上がるように、体内の中でも同じようなことが起こっていると考えられています。春に起こる不調は上半身に症状が出るのが特徴です。

#### ▽体内の変化

春は動物が冬眠から目覚めたり、植物が芽吹き始めるなど、活動がスタートする時期ですが、人の体の中で活動をコントロールするのは「肝(肝臓)」になります。

中医学という肝は血液の貯蔵だけでなく、気の流れの調節、消化吸収

機能の補助、精神情緒の安定、自律神経系の機能調節、筋肉の運動神経など、とても重要な作用を行っている器官なのです(精神の安定や消化機能に関わっている)。

春は陽気が盛んな季節ですので、肝も活発になりやすいです。肝は春の草木のように「のびのび」としている状態を好みますが、この肝の働きが盛んになりすぎると、肝と関連の深い自律神経に影響を与えてバランスを乱してしまいます。

そのため、イライラやのぼせやほてり、うつといった症状が出やすくなります。

また、肝は胃腸との関係が密接です。ストレスなどで肝の調子が悪くなると胃腸に悪影響を与え、食欲不振や下痢、便秘になったりします。よくストレスで胃が痛くなるのも同じです。肝に溜まったストレスが胃に八つ当たりをしてしまうことで胃の働きやコントロールが乱れて胃酸が出過ぎて、胃痛を起してしまうのです。

このように季節により不調が起こる仕組みを知ると予防がしやすいですね。春は風から身を守ること、肝の働きを調える一方で、肝の気が上がり過ぎるのを落ち着かせて精神の安定を図るというのが中医学の春の養生です。

ケイアイ薬品健康相談所では、春の不調は漢方と食養生で対処するようにご相談させて頂いています。自分の力で対処できないことも養生をすることで楽にできることが沢山あります。いつでもご相談下さいね。