

身体（病気や症状）や心のお悩みをご相談ください。一般薬も置いてあります！



健康相談



健康相談所は **健康(漢方)相談** ができるお店です
相談して治るお悩みがたくさんありますよ

店主の**磯崎香**（いそざきかおり）です。
申年&いて座。50才・A型
大津市富士見台出身。1児の母。
「食生活を含む毎日の生活習慣」が
健康の基本という考えを元に、
中医学(漢方)の考えを取り入れた
健康相談をさせて頂いています。

健康相談所
HP



見てね♪

健康相談所店主 磯崎香

早いもので3月です。今冬はインフル
エンザが猛威を振るいましたが、春を迎え、
ようやく終息してきましたね。でも、
インフルエンザは夏頃まで流行することも
多いので引き続き気を付けていきましょう。
さて、3月と言えば卒業・移動・進学・
就職など新しい生活を迎える方も多いと
思います。ご本人さまは「期待と不安」、
ご家族さまは「心配」でドキドキされて
いるのでは？今のうちにしつかりと養生
して、元気に新生活を迎えましょうね。

ケイアイ新聞
健康相談所版

2019年
3月
第47号



ああ…
首から上を
取り換えたい



花粉症対策

赤ちゃんも
OK♪



アレルギー体質は 粘膜強化 で 楽 になる!!

粘膜バリアを強化
漢方 酵素飲料 乳酸菌

皮膚や鼻、気管支などの粘膜細胞を強化して免疫力をつけることで、ウイルスや細菌、花粉、化学物質、ホコリなどの外的刺激（抗体）から身体を守ることができるよ!!



花粉症などアレルギー体質や風邪を引きやすい人の体質改善に人気の漢方や乳酸菌・酵素飲料がありますよ。ぜひ、ご相談くださいね♪

【教えて!】花粉症は治せるの???

花粉症は一生治らないと言われていていますね。花粉症の発症には「免疫の低下」「免疫をコントロールする力の低下」など【免疫】が大きく関わっているので、「治す」というより「症状を出ないようにする」というのが治療になります。免疫は弱いワンちゃんが誰にでもワンワン吠えて反応するように、弱ければ弱いほど過剰に反応します。

また、免疫が低いと免疫の暴走を抑える免疫の数も少ないため暴走する免疫を抑えられず、渋谷のハロウィンのように無法地帯となり統率が効かなくなるのです。

基本的には食生活を含む生活習慣を改善しながら免疫力&コントロール力をアップしていけば、症状を出ないようにすることができます。花粉症を悪化させるリスクをいかに減らし、免疫（粘膜）を強くするかが、花粉だけでなくアレルギー反応を起こさないための秘訣になります。

★実は私も花粉症でしたが今は出てません♪相談してね♪

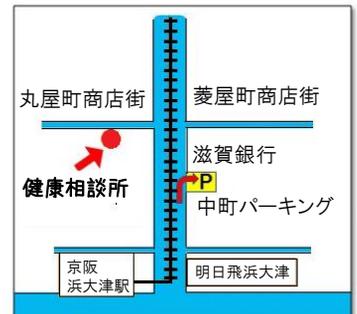
ケイアイ薬品 健康相談所 <水・日曜日・祝日がお休み>

多いご相談 生理痛・生理不順・更年期障害・
冷え症・胃腸・ホルモン・自律神経の乱れ・風邪・便秘・
下痢・軟便・不眠・**がん**・尿・血流・血栓症・貧血・乏血・
子宝(妊娠できる身体作り)・神経痛・ストレス・心の悩み・
腸内環境・子どもの健康・膝痛・腰痛・むくみ・アレルギー・
蕁麻疹・動悸・息切れ・ダイエットなど

健康相談所HP



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

春から一人暮らしをする家族の

食事が心配…

こんなものばかり
食べてるんじゃない？




バイオリンクで
栄養バランス満点♪



健康相談所から
配送できます！
＜1万円以上送料無料＞

離れて暮らすご家族の食事…心配ですよね。そんな一人暮らしのご家族の「健康の味方」がバイオリンクです。毎日の食を助けます。

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

3月末まで有効・他チケットと併用不可
特価品・推奨品・一部メーカー品を除く

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

特価品・一部メーカー品を除く

3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

生理痛はないのが 当たり前 そして治せます！！



身体が冷えていたり、血液が不足していたり、
ストレスなどで気の巡りが悪くなる事で生理
トラブルは起こります。体を改善すれば生理
で悩まされることはなくなります。相談してね



まずは、
お友達追加から
始めましょう♪
健康相談所
LINE@

「春の養生」

暦の上では、立春(2月上旬)から
立夏(5月上旬)までが春となつて
います。現在では3月から5月末頃
のことをさします。

芽が出て花が咲き、
虫たちも活発に活動を
始める季節です。



寒さが幾分和らぎ、身体の機能
も少しずつ目覚め始めます。強い
春風が吹きあれ、動植物も目覚め
始めるように、人間も身体的・
精神的に目覚め不安定な状態に
なりやすい時期になります。

特に、自律神経が影響を受け
やすく、精神的な症状や不定愁訴
を訴える方が増えてきます。また、
近年は春の訪れと共に花粉による
アレルギー症状に悩まされる方も
増えていきます。去年まで花粉症で
なかつた方もストレスや体力の低下
などから突然発症することもあり
ますので、疲労やストレスを溜め
ないように早く寝るなど養生を
心がけることが大切です。

東洋医学では、春は【肝】の気が
高ぶりやすい季節なので、【肝】を
補養することが大切と説いています。
東洋医学でいう【肝】の働きは、西洋
医学でいう肝臓の働きと全く同じ
という訳ではなく、肝臓の本来の

働きである血液の貯蔵、分配、解毒
などのほかに、目の働きや筋肉、
情緒(喜怒哀楽)のコントロールや
皮膚病・不眠・婦人病など広範囲に
渡ります。

【肝】の気は上昇する性質をもって
いるので、春の陽気に刺激され肝気
がのぼり過ぎることがあります。
それが、目の充血や 頭痛、イライラ、
不眠症、情緒不安定、血圧上昇など
の症状につながります。

また、【肝】はホルモンバランスと
関係が深いので女性の生理不順が
起こりやすいのも、この季節です。

そのようなときには、酸味の食物や、
春が旬のセロリやせり、あさり、はま
ぐり、帆立貝など、肝の働きを調節
してくれる作用をもつ食物や漢方を
とるとよいでしょう。

春は、寒暖差の激しい季節です。
寒かったり暖かかったり、晴れたり
曇ったりと、何事も不安定な時です。
気候の変化に適応しきれず体調を
崩す方も多いため、睡眠をしっかり
とり、環境の変化に影響を受けて
体調を崩さないよう注意しましょう。
ゆったりとした気持ちで過ごすのが
春の養生のポイントですね。

春の不調(お悩み)は、ケイアイ
薬品健康相談所まで、お気軽に、
ご相談ください。