

心身のお悩みはありませんか？ なんでもお気軽にご相談下さい。相談は無料ですよ。



健康相談



健康相談所は **健康(漢方)相談** ができるお店です

相談は無料です。お気軽にご相談くださいね。

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。鍼灸師の息子一人。

「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

新しい時代「令和」が始まりました。どんな時代になるのでしょうか？楽しみでもあり、不安でもありますね。
いずれにしても令和の時代を良くするのも、悪くするのも私たちです。健康で言う「予防」がありますが、予防とは「悪い事態の起こらないように前もってふせぐこと」です。健康だけでなく私たちの生活も様々なことを考えて「予防」していくことが大切かなあ〜と思います。

ケイアイ新聞
健康相談所版

2019年
5月
第49号



これから暑い日が増えてきます

暑さを乗り切る **大人気の漢方** で今から暑さ対策を

◆こんな方におすすめ

暑い季節が苦手な方

汗をいっぱいかく方

スポーツや部活など
運動をされる方

旅行や出張に

ご高齢の熱中症対策に

虚弱体質の方に

介護や子育てなど

心身のストレスがある方

いや〜暑くても **バテ** なくなったわ〜
めっちゃ助かる！！



毎年「この漢方のお蔭で夏を越せた!!」と
たくさんの方から喜びのお声を頂いています。

家族みんなの元気に
今から飲んでおくと
いいですよ

8才〜
ご高齢者まで
OK



試飲できます
ご来店くださいね

ケイアイ薬品健康相談所 <水・日曜日・祝日がお休み>

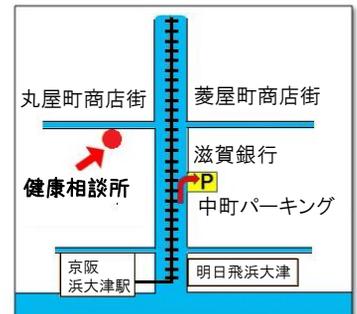
先月、多かったご相談

先月は、目の痒みや目の周りの炎症、喉の痛みや胃痛など炎症&粘膜関係のお悩み、イライラ・ストレス・睡眠のご相談が多かったですね。5月は30度を越える真夏日が増えてきますので、暑さ対策もしっかりと。暑さに弱い方に良い漢方がありますよ。相談してね〜

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

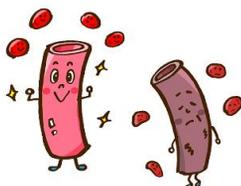
5,000円以上お買上げで1時間無料券を進呈

高血圧・首肩こり・頭痛・脳梗塞・心筋梗塞・貧血(乏血)
生理不順・動脈硬化・むくみ・下肢動脈瘤 などなど

血液&血流&血管の改善

健康の基本である「血液」「血流」「血管」に問題があると様々な慢性病を引き起こしてしまいます。健康であるためには、血液をキレイにして血流を改善し、血管を強くすることが非常に大切になってきます。

漢方が得意な分野



そんな時に役に立つのが漢方です。

漢方は予防にも改善にも、どちらにも役立ちます。じっくりとお話をお伺いして、体質とお悩みに合った漢方と養生法をご提案させていただきます。まずは、お問合せくださいね。

ケイアイ薬品健康相談所(いそぎ) 電話:522-8039

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

5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

5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

ストレス性の胃痛・下痢



ストレスがかかると胃腸をコントロールしている自律神経が乱れて胃痛や下痢を引き起こしてしまいます。そんなツライお悩みにおすすめの漢方があります。お悩みの方は一度、ご相談下さいね。

「自律神経の乱れて?」

今月は、お悩みの多い「自律神経の乱れ(自律神経失調)」についてのお話をさせていただきます。

* 自律神経とは?

環器、消化器、呼吸器などの活動を調整するために、24時間働き続けているのが自律神経です。活動時や昼間に活発になる交感神経と、安静時や夜に活発になる副交感神経があり、人間の体はこの2つの神経がバランスよく働くことで健康状態を保っています。逆に、自律神経が乱れていることでさまざまな不調が現れてきます。

慢性疲労、だるさ、めまい、偏頭痛、動悸、ほてり、不眠、便秘、下痢、微熱、耳鳴り、手足のしびれ、口やのどの不快感、頻尿、残尿感...

精神的な症状としては、

イライラ、不安感、疎外感、落ち込み、やる気が出ない、ゆううつになる、感情の起伏が激しい、焦り...

など症状は人によりいろいろです。更年期障害も自律神経の乱れが大きく関係しています。また、女性だけでなく男性にも自律神経の乱れは起こります。



* ストレスと自律神経

ストレスを受け続けると交感神経が優位になり続けてしまうため、副交感神経とのバランスが崩れてしまい、その結果、心身の不調を引き起こしてしまいます。

人がストレスを感じる環境は様々で、人間関係や仕事のプレッシャー、緊張といったものだけでなく、過労やケガ、温度、音、光などが原因のストレスも、自律神経の乱れを引き起こしやすいです。何に對してストレスを感じるのかは個人差があるため、日頃から自分がストレスを感じやすい事を把握し、なるべくリラックスできる環境で生活することが大切です。

* 不規則な生活習慣と自律神経

私たちの身体は、規則的な生体リズムのもと、さまざまな器官がその役割を果たしています。しかし、慢性的な睡眠不足や栄養バランスの偏った食生活、昼夜逆転の生活といった不規則な生活習慣を送り続けてしまうと生体リズムが狂い、自律神経のバランスも乱れてしまいます。ストレスを軽減させるために規則的な生活を送る事が大切です。

ケイアイ薬品健康相談所では、自律神経の乱れからくる諸症状のお悩みの相談をさせて頂いています。お気軽にお声かけください。