

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

令和になりあつという間に1か月が過ぎ6月となりました。6月といえば梅雨です。梅雨の時期はジメジメとして湿度が高く、樹々や草花はイキイキとしますが、人間は湿度の影響で持病の神経痛が悪化したり、身体がだるく感じたりなど過ごしにくい時期になります。しっかりと湿度対策をして、体調を崩さないように整えていきましょう。梅雨時期の体調のご相談は、健康相談所までお気軽にどうぞ。

ケイアイ新聞  
健康相談所版

2019年  
6月  
第50号



## 防ぎきれない太陽光のダメージ(光老化) 美肌オイルでケアしましょう

美肌オイルケアは  
とっても簡単!!



3か月20,000円+税  
(1か月7,000円くらい)  
詳しくは店頭まで



### 光老化とは…?

太陽光を浴びた皮膚に現れる  
しみ、しわ、たるみ  
などの老徴。

太陽光(紫外線や可視光)によるダメージ(光老化)には日焼け対策だけでなく、**美肌オイルでのケア**(飲んで塗って)をプラスすることをおすすめします!!  
ケイアイ薬品健康相談所で大人気の【美肌オイル】でお肌ケアしてみませんか?

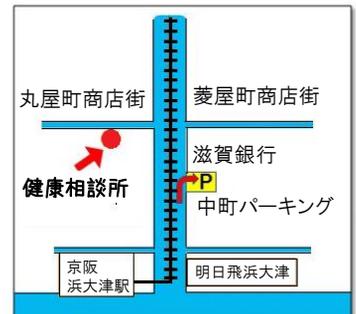
ケイアイ薬品健康相談所 <水・日曜日・祝日がお休み>

駐車場は中町パーキングをご利用ください

### 先月、多かったご相談

先月(5月)は、浮腫み、長引く咳、胃腸風邪、喉の痛み、ストレスによる不眠や胃腸症状、こむらがりのご相談が多かったですね。気温も急に暑くなったり下がったりすることで体調を崩す方も多かったです。

健康相談所HP



【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

# 便秘だけど便秘薬は飲みたくない…

## 高濃度乳酸菌はいかが？



つらい…

うん、うん



乳酸菌なので、赤ちゃんからご高齢の方まで安心してお飲み頂けます。便秘薬との併用も可能です。良く溶ける顆粒タイプなのでそのままでも、お水で飲んでも、飲み物に溶かしても、食べ物に混ぜてもOKです(^\_^)

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

6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

6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

## 湿度が高いと調子が悪い



梅雨時には「頭が重い」「体が重だるい」「関節痛の悪化」といった症状を訴える人が増えてきます。このような体調は湿邪(しつじゃ)が関係していると中医学では考え、湿邪を取り除く漢方を使います。湿気による体調不良、**ご相談下さいね。**

### 「浮腫みのお話」

今月は、健康相談所でもご相談の多い浮腫みについてお話をさせていただきます。

#### \* 浮腫みとは？

細胞と細胞の間にある細胞間質液が排出されず異常に溜まってしまった状態をいいます。物理的な原因として毛細血管から染み出る水分が多い、逆に血管へ戻す量が減るといのがあります。

つまり浮腫みは体内に余分な水分が溜まった状態のことです。



#### \* 中医学的に浮腫みとは？

中医学では、「気・血・水」が身体を構成する物質と捉えており、健康な身体とは、この「気・血・水」が身体の中を過不足なく、そして、滞りなく巡っていることと考えています。

中医学的に浮腫みとは、「気・血・水」の中の「水」が滞ること、つまり「水滞(すいいたい)」を起こしていることが原因と考えます。「水滞」とは読んで字のごとく、水分代謝が悪く水の排出が停滞している状態のことです。この「水滞」による浮腫みは五臓中の水分代謝と関係の深い「肺」「脾(胃腸消化器)」「腎」の機能失調が原因で起こります。

「肺」は、汗の調節を行い、「脾」は、必要な水分の吸収と輸送に関与し、「腎」は、代謝全般を調節する、不要なものを尿として出すという水分代謝に関係のある働きがあります。

「顔が浮腫む」「頭が重い」などの身体の上部に起こる症状は「肺」の機能失調が原因です。肺の働きを改善して、上部に停滞している水分を下に降ろすことで治ります。

「胃のムカつき」「食欲不振」がある場合には「脾(胃腸)」の働きが低下して水分の停滞が起こっているため、食生活を見直し脾胃の働きを良くする漢方で水分コントロールを改善することで治ります。

「オシッコが少ない」「喉が渇く」「下半身が浮腫む」という場合には、「腎」の機能失調や老化が関係しているため、利尿作用のある漢方や腎の機能を助けるものを飲むことで改善していきます。老化による腎の機能の低下には補腎薬を毎日飲むというのも有効です。

浮腫みは、一般的な利尿薬により解消をする事ができますが、どこが原因で起こっている浮腫みかということを確認して対処することがスッキリと治すために必要ですね。浮腫みのお悩みは健康相談所まで、ご相談ください。