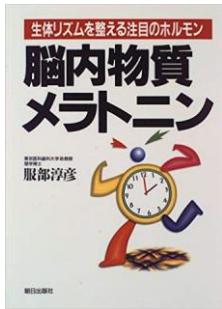


# ケイアイ薬品健康相談所 かおりさんのつぶやき

## こんな本を 読みました

主人（ケイアイ薬品西武大津店の店長）が「これ面白かったし読んでみて」と東京医科歯科大学教授の服部淳の著書「**脳内物質メラトニン**」を貸してくれたので読みました。



私達の体内で作られるセロトニンは「幸せホルモン」、そしてメラトニンが「睡眠ホルモン」と言われていて、この2つが私たちの体内リズムを作っています。この本では「睡眠ホルモン」と言われるメラトニンに焦点を当てて、メラトニンとはどんなホルモンで、どんなメカニズムで働き、どんな効果効果があるのか、どうしたら増やせるのか？などが分かりやすく書かれていました。

また、メラトニンは眠りを誘う働きだけでなく「高い抗酸化作用により細胞の新陳代謝を促す」「疲れを取って病気や老化の予防」「ガンを抑制」「アルツハイマー型認知症の治療に有効」「白内障の予防」「ストレスによる免疫の低下を防ぐ」「コレステロールを減らす」「高血圧の改善」「成人病の予防」などなど、さまざまな効果を持っており、日々の生活（食事も含め）で増やし方も書いてあり、参考になりました。

## 薬屋おすすめ商品

私が使ってみて  
本当に良かった商品をご紹介します



### 紅沙棘（ホンサージ）



これを毎晩3粒飲んで寝ていますが、お肌のキメやハリがめっちゃくちゃよくなりました。化粧はもちろん、お風呂に入った時の【お肌のお湯はじき】が20代に戻ったようにシパーンとはじくように…(≧▽≦)色も白くなりました！！

>>ホンサージ360粒（4か月） 20,000円+税  
全身エステが月5000円でできちゃうってスゴイです～(#^#)

## ワンちゃんネコちゃん にも効果抜群！！



飲んで塗って使える**サメミロン**（高純度スクアレン）は健康相談所でも大人気の健康食品ですが、実は、家族の大切な一員であるワンちゃんやネコちゃんの健康維持や病気治癒にもたいへん活躍しているんです。

**サメミロン**は自分で治す力を助けてくれるものなのでどんな病気を問わずにお使いいただけます。なかなか治らない皮膚病にはカプセルを切って中身を塗り残りは舐めさせるだけです。また、食欲がない子やお薬を飲んでいる子にも中身をペロペロ舐めさせてあげると治りが早くなります。もちろん病気予防にもよく、毎日常めさせていると毛艶がとっても良くなりますよ(\*^\*)v

お試しになりたい方はサンプルを差し上げますので、お気軽にお申し付けくださいね。



## ♪プレゼントクイズ♪ 元気の源！日本一売れているカキ肉エキス製品は？

店頭でお答えいただいて正解の方に **バ〇〇スター〇〇** を **4日分4包** 2000円分プレゼント（9月中にご来店の方）！



100g（大袋）  
1200円ほど  
スーパーで買ってね♪

## かおりさんの食育道

### 糸寒天（食物繊維）のすすめ



ケイアイ薬品健康相談所では、「健康の基本は毎日の食」というのが基本の考えなので、ご相談に来られた方にお食事のご指導もさせて頂いています。その中で、我が家もお味噌汁に毎回入れて使っている**簡単便利で非常に健康効果の高い健康食品【糸寒天】**をおすすめしています(^^)／

糸寒天はその名の通り【寒天】です。寒天の原料は「海藻」で、腸内環境を整えるのに必要な水溶性と不溶性の食物繊維が豊富に含まれている優れた食品です。乾燥状態では80%も食物繊維を含み、あらゆる食材の中でも抜群の含有量です。カロリーはもちろんです。

しかし、そんな食物繊維が豊富な寒天も食べるとなると【寒天ゼリー】くらいしか思いつかず、毎日食べるのはたいへんですよね。でも、この【糸寒天】はお味噌汁などの汁物に食べる前に入れるだけで食べられるので、毎日、無理なく食物繊維を摂取することができるようなんです。また、ぬるま湯に20分ほど浸けて戻せば酢のものやサラダなどに入れて食べることもできます。

腸内環境  
ピッカピカ



## ♡ 琵琶湖テラスに行ってきました♡



8月18日に京都滋賀奈良で漢方のお店をしている先生方と年に一度の【補気会】で琵琶湖テラスに行ってきました。

### 琵琶湖バレイ…超久しぶり…☆

琵琶湖バレイのロープウェイは日本一の速さで、標高1,100mの山頂まであっという間に到着します。鉄柱のところを通る時に加速されるので、まるでアトラクションに乗っているようでした。眼下には琵琶湖の雄大な景色が広がり、ああ琵琶湖ってほんとうにキレイやなあ〜と改めて感動しました。

### 話題の琵琶湖テラスはおしゃれ感満載☆

めちゃくちゃ真夏日でしたが、山頂に着くとヒンヤリ涼しく別世界のような感じでした。琵琶湖テラスは残念ながら雲が掛かっていて琵琶湖を眺めることができませんでしたが、おしゃれなカフェが併設されていて、視界が良ければ最高の景色を楽しめたと思います。カフェでのんびりできそうなので一人で本でも読みに行ければ最高かな〜と思いました。皆さまもぜひ☆

## なかなか治らない **ち** 治しませんか？



痔(ち)には3種類あり、**いぼ痔**(痔核)・**きれ痔**(裂肛)・**痔ろう**があります。年代問わず悩んでいる方が非常に多いですが、ただ、場所が場所だけに病院へ行くのも恥ずかしいし、かといって市販薬では治らないし…というのが皆さま共通のお悩みです。

そんな痔のお悩みをしっかりと治したいとお考えの方にいい漢方があります！【**イスクラ浸膏槐角丸(しんこうかいかくがん)**】です。痔を解決してスッキリしたい方、一度、ご相談くださいね(\*^\*)

※痔ろうは細菌感染が原因なので別途ご相談となります。

## 鎮痛剤で下がらない 微熱が続く



最近、風邪でもないのに「**微熱が続く**」というご相談が増えてきました。これは【**心因性発熱**】といわれるストレスにより起こる微熱です。頭痛、筋肉や肩首の筋が張る、取れない疲労感、無気力、めまいなどの症状が伴うこともあります。病院では「異常なし・原因不明」と診断されることもしばしばあるので、そのまま無理を重ねてしまい「うつ」を発症する方もおられます。

### \*\* 原因は？

心因性発熱は「精神的ストレス」により自律神経のひとつである「交感神経が興奮する」結果、現れると考えられています。この場合の発熱は風邪などでの発熱とメカニズムが違うため【**鎮痛剤**】を飲んでも**微熱が下がりません**。

### \*\* どんな人になるの？

責任感の強い人に多く、自分が思っている以上に無理を重ね続けて、しないといけない事を増やし続けるなど、自分のキャパ以上に頑張る方が発症する可能性が高いです。

例えば、働き盛りの子育て世代の方なんかは、仕事も家庭も「自分が頑張らなきゃ」という責任感で一生懸命頑張りを続けている方も多いでしょうし、家族の介護や労働時間が長い(残業や休みがない)など休む間もなく働いている方なんかは「頑張らざるを得ない」という状況があるのだと思います。また、忙しくストレスの多い現代の子どもたちにも心因性発熱が増えてきています。

### \*\* 西洋医学での治療

精神安定剤などの処方が中心となります。



### \*\* 東洋医学での見解

中医学(漢方)では、心因性発熱は【**肝気鬱結(かんきうけつ)**】が原因で起こる症状と考えることができます。肝気鬱結とは精神的なストレスによって五臓六腑における肝の気の巡りをスムーズにする働きが機能不全を起こした状態です。

滞った気はやがて熱を持ち、肝(かん)や心(しん)に影響を及ぼし、微熱や頭痛、首や肩の詰りやこり、イライラ、不眠症などの精神症状を引き起こします。

### \*\* 心因性の発熱かな?と思ったら?

自身の症状は【**精神的なストレスが関わっている**】ということをしかりと自覚し、無理をしてきた生活を改善していくことです。心因性微熱はダラダラと続く事が多いので、気が付いた時にしっかりと対処することが大切です。「そうかな?」と思ったら一度、ケイアイ薬品健康相談所まで、ご相談くださいね。

## ストレスや緊張からくる胃痛や下痢に開気丸 頼りになります!!



ドキ  
ドキ



緊張



開気丸 (かいきがん)



15歳以上