

ケイアイ薬品健康相談所

かおりさんのつぶやき

2019年
11月

11月4日～9日まで日本在中の中医学講師や眼診の師匠達と**中医学発祥の地と言われる中国：河南省へ**研修に行ってきます。

河南では、河南中医薬大学の訪問、中医学博物館の見学、中医学のルーツである「張仲景」が奉られている「医聖祠」の見学など盛り沢山の旅程です。また、河南中医薬大学で実際に行われている鍼灸治療や中醫師による漢方相談も受ける予定です。

現在、勉強中の眼診では中国茶も学んでいるので、現地の中国茶も出来る限り味わってきますね。

不在の間、お店の方は不在となり（別途記載）ご迷惑をお掛けしますが、皆さまのお役に立てることをしっかりと学んでまいりますので、よろしくお願いいたします。



この本を 読みました



毛細血管まで血液サラサラに
冠元顆粒90包
12,620円+税



あなたも飲んでみる？

1994年に書かれた書籍ですが、抗血栓作用があり、血液をキレイにサラサラにして流れを良くする**丹参**（たんじん）のことが、実によく分かる1冊でした。

思わず、**丹参、素晴らしい～(#^_^#)**と改めて感動してしまいました。

そんな丹参は、血液の流れを良くする代表格の漢方です。現代に多いお悩みの高血圧、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、認知症などを防ぎ、糖尿病の合併症予防、肩こり・頭痛、生理痛など、血液の巡りの悪さから起こる症状に効果があります。

健康相談所では丹参が主成分の漢方は**冠元顆粒**（かんげんかりゅう）を取り扱っています。

血液に絡む病気はなったら命に関わることもあるので、**丹参**で日々予防することは、命を守ることにになります。

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
惜しみなくご紹介します



熟睡したい時には
忘憂飲 ぼうゆうかん

サンプル
あるあるよ～



ご存知の方もおられると思いますが、私は幽霊が苦手なので、出張などで一人で知らないホテルで泊まるなんてことになれば、幽霊への想像力がMAXに発揮され全く寝られなくなるんです。

しかし、**忘憂飲を寝る1～2時間前に4粒飲んでおく**と高い**確立で知らない間に熟睡**して朝を迎えることができるので、私にとって忘憂飲は出張には外せない必須アイテムです(笑)

お客さまも幽霊は怖くないけど「夜中に何度も起きてしまい**熟睡できない**」「**トイレに何度も起きる**」などのお悩みの方が忘憂飲を飲んで「夜中に起きる回数が減った」「**熟睡できる**ので**朝起きた時に身体が楽**」など非常に喜んで頂いています。

忘憂飲 20粒(1,600円+税) 120粒(8,500円+税)



かおりさんの食育道

冷たい朝食…食べてませんか？



最近の日本人は、パンと牛乳、ヨーグルト、果物、生野菜、野菜ジュース、アイスコーヒーなど冷たい朝食の方が多いですね。しかし、**中医学では、【卯(5時～7時)大腸経】【辰(7時～9時)胃経】【巳(9時～11時)脾経】の時間帯は冷たい物を控える時間**になります。冷たいものをこの時間帯にとると脾胃(胃腸)を冷やし「排便⇒消化⇒吸収⇒全身に栄養を行き渡らせる」という大切な働きを阻害してしまいます。その結果、せっかく朝から食事をとっているのに「元気が出ない」なんて悲しいことが起こってしまいます。そんなのめっちゃ損ですよ。。。(ちなみに朝一番の冷水もお白湯に変えると超健康的ですよ☆)

とにかく朝ご飯は**【温かいものを食べる】**ことを心掛けて頂くことが健康の秘訣です。そうすることで胃腸が活発に働き、血流も良くなり、朝食食べた食事が栄養として全身に行き渡って1日をエネルギー満タンでスタートすることができますよ。

☆ 寿命が長くなってきました ☆

「弥生時代」	……18歳～28歳	(2,400年前)
「飛鳥・奈良時代」	……28歳～33歳	(1,400年前)
「平安時代」	……30歳	(1,000年前)
「鎌倉時代」	……24歳	(700年前)
→天候不順で厳しい時代だったとか。		
「室町時代」	……15歳	(500年前)
→争いの増加と不作が影響だとか。		
「江戸時代」	……32歳～44歳	(300年前)
「明治時代」	……44歳	(130年前)
「大正時代」	……43歳	(100年前)
「昭和時代(戦時中)」	……31歳	
「昭和時代(戦後・昭和22年～)」	……50代	
「昭和時代(戦後・昭和46年～)」	……70代	
「平成時代」	……83歳	

これは、あるメーカーさんが調べてくれた昔の寿命です。

1000年前の平安時代で30歳、500年前の室町時代はなんと15歳。100年前の江戸時代では32歳～44歳…昔は人生50年生きることがとても難しかったことがよく分かります。

戦後までの日本人の目標は「人生50年」。信長さんもそう言っていましたよね。しかもそれをようやく達成できたのは、1947年のことでした。男性が50.1歳、女性が54歳と共に50歳を越えて「万歳三唱」だったそうです。

そーいう私はちょうど50歳…。なんか今のところピチピチして(笑)死にそうにもないですが、戦後だったらもうそろそろ亡くなくてもおかしくない年…なんかへんな感じですね…

寿命が急激に延びてきた背景には「感染症への勝利」「小児医療の充実」「栄養状態の改善」「国民皆保険制度の確立」「健康に関する教育の広まり」などがあるとされています。

>>> ドンドン伸びる平均寿命

厚生労働省が2019年7月30日に公表した簡易生命表によると、2018年の日本人の平均寿命は男性81.25歳、女性は87.32歳で過去最高を更新したことがわかりました。

・・・平均寿命世界ランキング(男性)

1位. 香港(82.17歳) 2位. スイス(81.4歳)
3位. **日本(81.25歳)**

・・・平均寿命世界ランキング(女性)

1位. 香港(87.56歳) 2位. **日本(87.32歳)**

みんな元気で
長生き?!



問題は、ドンドン広がる平均寿命と健康寿命の差!!

寿命が延びると共に、今大きな問題となっているのが、寿命と健康寿命との差です。

健康寿命とは、介護や人の助けを借りずに起床、衣類の着脱、食事、入浴など普段の生活の動作が1人ででき、健康的な日常が送れる期間のことをいいます。

地域や個人差がありますが、日本ではこの差が平均で10年近くにもなっています。つまり、**なにかしらの介護や医療がないと生活できない期間が平均10年もある**ということなのです。

これからの長寿社会を不自由なく生き抜くには、できる限り健康寿命を伸ばしていくことが非常に大切です。何かあったらお医者さまのお薬に頼るのではなく、何か起こる前から日々のメンテナンス(養生)をしていくことが、健康寿命を伸ばす一番の対策だと思います。いつでもご相談くださいね(#^.^#)

送料無料お得セット

板藍茶 & のど飴

さらに、板藍のど飴12粒を1袋プレゼント♪

ご来店できないお客さま、離れて暮らすご家族、お友達へ郵送料無料で「板藍茶&のど飴パック」を送らせて頂きます。

・・・ 板藍茶&のど飴：郵送お得セットについて ……

(金額) 11,016円税込

- ・板藍茶120包×1
- ・板藍のど飴80粒×2
- ・板藍のど飴12粒×1(プレゼント)
- ・資料



今から始める
家族みんなの
感染症対策!



お得セットQ&A

Q これ以外の組み合わせも可能ですか?

A はい、可能です。合計の商品代金(税抜)が1万円以上であれば組み合わせは問いません。

送料&コレクト料が無料、板藍のど飴12粒1袋をプレゼントさせていただきます。

Q 郵送ではなく、店舗でも購入可能ですか?

A はい、可能です。店頭で板藍根商品税抜き1万円以上ご購入の場合、**更に板藍のど飴12粒を1袋(合計2袋)をプレゼント**させていただきます。

Q 店で購入して、他(離れて住む家族など)に送ることはできますか?

A はい、可能です。送料無料で送らせて頂きます。板藍のど飴12粒1袋をプレゼントさせていただきます。

Q このセットに何時も飲んでいる漢方を同封しておくってもらえますか?

A はい、可能です。お気軽にお申し付けください。

なかなか治らない風邪・咳に

いつになったら
治るの～イヤ～



胃腸虚弱者 OK
高齢者 OK
虚弱者 OK
妊娠授乳中 OK
子ども OK

参蘇飲 (じんそいん)
1日3回1回1包(2才以上)

1日3包 380円+税

優しく
よく効く
風邪薬です