

# ケアイ薬品健康相談所 かおりさんのつぶやき

2020年7月

ケアイ薬品健康相談所のいそぎかおりです。

コロナコロナと騒いでいたらいつの間にか真夏になってきましたね。私は暑いのがかたく苦手で毎年バツバテだったんですが、なんと今は**麦味参（漢方）**のお陰で苦手は苦手ですが、バテずに夏を越せるようになりました。

夏は、

- 暑さ**：熱中症、日射病、熱帯夜、汗（脱水）
- 冷え**：クーラーや冷たい飲食物、薄着、胃腸機能
- 温度差**：自律神経の乱れ（体調不良）、だるさ

この3つで体調を崩しがちです。元気に夏を過ごすには、規則正しい生活を送る事、旬の食材を取り入れたバランスのよい温かい食事を腹八分目でいただく事が基本です。

コロナだけでなく、夏は感染症も多いので、引き続き、感染症対策をしっかりとるようにしましょう。免疫は胃腸機能が低下したり、冷やすことで低下してしまいます。

**冷たい飲食物やお酒の飲み過ぎに注意しましょう。**

食や免疫のこと、いつでもご相談くださいね。  
今月も頑張っていきましょう。

## 薬屋おすすめ商品

元気回復漢方（熱中症対策にも）

スポーツドリンクやお茶に溶かして飲んでね



家族みんなで  
元気いっぱい  
8才からOK

ばくみさん  
麦味参



麦味参は、元気の気を補給する「人参」、身体に潤いを与える「麦門冬」、汗や咳などを止めて落ち着かせる「五味子」の3つの生薬で作られています。漢方ですが即効性のある処方になっています。元は「生脈散」という800年の歴史があります。

麦味参は、暑さで汗をたくさんかいて、体力を消耗した身体に点滴をするイメージの漢方です。夏で元気がない人はもちろんスポーツをする方、身体の水分が足りない陰虚の方、お子さまや高齢者の熱中症対策としてもご利用いただけます。

店内で試飲できます。

**麦味参（ばくみさん）**  
60包 8,250円＋税

即効性のある漢方で  
虚弱な方から元気な方まで  
飲んでいただけます。



脳梗塞や心筋梗塞は  
夏に起きやすい!!

# 血栓症

予防しましょう

コワイ  
コワイ



新型コロナで「血栓症」が問題となりましたが、心筋梗塞や脳梗塞などに代表される「血栓症」は、血液中にできた血栓が血管を詰まらせることにより起る病気です。

夏場の、特に気温が上昇した状態で、発汗による脱水から血液がドロドロになって、血栓症は発症しやすくなります。

「血栓症による死亡率と気温に関する調査」によると、65歳以上の心筋梗塞患者は、気温が30度を超えると死亡率が上昇しています。また脳梗塞患者でも、気温が32度になると、もっとも低い死亡率から1.66倍に跳ね上がっています。

今年の夏も猛暑となっており、既に熱中症への注意喚起が行なわれていますが、猛暑下で増加する「血栓症」への注意も必要です。

いつでも相談してね(#^^#)

## 血栓症 対策、おすすめ色々あります☆

## かおりさんの食育道

そうめん…だけの食事



食欲ないし  
おそうめん  
でいいか…。

夏になると増えてくるのが「**そうめんだけ**」だけという食事です。暑い時には、冷たくてのど越しの良い「**そうめん**」はとっても美味しいですし、食欲がなくてもツルツルと食べられる夏の定番メニューですよ（冷やしうどんも同じです）。

しかし、この「**そうめんだけ**」というお食事はちょっと栄養不足…しかも、冷たいので食べ過ぎると胃腸を冷やして胃腸機能（消化吸収力）の低下や免疫を低下させてしまうことも…。

「**そうめん**」の主成分である「炭水化物」を体内で有効にエネルギーとして使うためには、ビタミンやミネラルなど色々な栄養素と一緒に取ることが大切です。トマトなどの旬の野菜や煮物、錦糸卵やゆで卵、茹で鶏などのおかずも一緒に食べるといいでしょう。一緒に飲むお茶は温かいのがおすすめ。

胃腸の調子が悪い人は、「**そうめん**」は冷えるので「**具沢山のゆめん**」にすると胃腸に優しくいいですね(#^^#)

## 感謝の心

お釈迦様は、この世の苦しみ・悲しみの根元は「思いどおりにならないこと」と悟りました。自分の思いどおりにならないことに対して、それに逆らってなんとかしようとするからこそ、人は悩み・苦しむのです。人の苦しみや悲しみは、外から与えられるものではありません。苦しい・悲しいと思う心、つまり、人の内（心）から、苦しみや悲しみが発生しているのです。だから、お釈迦様は、こうおっしゃっています。「すべて、受け入れなさい」と。

それは、頑張る生き方ではなく、楽に生きる生き方です。人に頼って、人に甘えて、あるいは人に頼られて、時には人から甘えられて。自分の思いどおりに世の中を変えようとしなくて、それを受け入れて、こころを楽にして生きてゆくこと。そして、その最高の形は、「ありがとう」と感謝することだったのです。

水を飲むことに「ありがとう」	息ができることに「ありがとう」
食事できることに「ありがとう」	仕事があることに「ありがとう」
家族がいることに「ありがとう」	友達がいることに「ありがとう」
話ができることに「ありがとう」	歩けることに「ありがとう」
病気でないことに「ありがとう」	生きていることに「ありがとう」

いま目の前に起きている最高の幸せ。いつもと変わらない穏やかな日々。淡々として何も特別なことがなく、普通に家族がいて、普通に仕事があって、普通に食事ができて、ただ普通に生きている。

それがとてつもなく幸せなこと。



## ヘナ体験教室はじめました 白髪染や髪のお悩みに

100%植物成分の  
ヘナなら白髪染めも  
安心やわ〜(^^)



白髪が出てきて染めたいけど、髪や地肌に負担が掛かるのが心配…って方にヘナがおすすめ。私も白髪染めをしてきたのですが、薬剤が合わないのか刺激があり、頭皮もがかぶれて湿疹が毎回できていました。しかし、ヘナで白髪染めをするようになってからはトラブルが全然なくなり、逆に髪の毛にツヤとコシが出てきて、抜け毛も少なくなりました〜(#^^#)ｽｺﾞｲ!

ヘナは、白髪だけでなく、くせ毛・ネコっ毛・張り、ツヤがない髪の毛のボリュームがないなどの髪のお悩みにもおすすりめです。「植物100%のヘナトリートメントヘアカラー」が髪本来の健やかで美しい髪へと導いてくれるので、髪の毛のトラブルがヘナをする度に解決していきますよ

ケイアイ薬品健康相談所では、毎月1~2回ヘナ体験教室やヘナ会を開催していく予定です。講師は赤松紀子先生です。7月は9日(木)の予定です。ご参加ご希望の方は、ケイアイ薬品健康相談所まで、お気軽にご連絡くださいね(^^)-☆

## 薬膳料理を体験しました



コロナの影響で延期になっていた眼診セミナーが6月からよーやく開催されることになりました。

久しぶりの今回は、夏の薬膳(やくぜん)料理3品を師匠である羅船伯先生が作っていただきました(#^^#)

薬膳料理とは、中医学理論に基づいて食材、中薬(漢方)と組合せた料理であり、栄養、効果、色、香り、味、形など全てが揃った食養生の方法です。

岩茶、紹興酒、白酒、ナリメ、ゆり根、ゴーヤ、ネギ、生姜、きくらげ、山芋、サツマイモ、人参、パプリカ、エビ、手羽先、もやし、卵、ベーコン、醤油、砂糖など普段と違う材料や料理法もたくさんあり見ているだけで楽しかったです。

もちろん、出来上がった料理はみんなで中華粥と一緒にいただきました〜。お腹がすき過ぎて&美味しすぎて、いつもワイワイとおしゃべりが止まらないメンバーが数分無言になって笑えました。カニ食べている時みたい笑。

手羽先は、骨を抜いて短冊切りの山芋を入れて焼いているんですよ(^^)骨を抜いているので、手羽先がめちゃくちゃ食べやすかったです☆

ケイアイ薬品健康相談所 大津市中央一丁目5-4 (丸屋町商店街)

営業時間: 10~18時 水・日・祝お休み ☎077-522-8039

ご予約優先(ご相談の方はご予約くださいね)



ホームページ



LINE

友達登録してね