

# ケイアイ薬品健康相談所

かおりさんのつぶやき 2020年10月

丸屋町商店街「ケイアイ薬品健康相談所」の  
いそぎかおりです。只今、51才です。

暑い夏がウリだったかのように急に気温が下がり、  
一気に秋めいて過ごしやすいになりましたね。

## 10月といえば秋ど真ん中🍁

過ごしやすい気候と旬の美味しい野菜や果物が沢山  
出回る嬉しい季節であり、読書の秋、芸術の秋、行楽の秋  
スポーツの秋など、何事にも集中しやすい時期です。

コロナコロナで何カ月も経過して、**そろそろ落ち着いて  
くれー!!!**なんて思ったところに感染症になりやすい  
(冷えて乾燥するからね)秋冬に突入です。

夏は、なんやかんや感染者は出ていましたが実際には  
感染症にはなりにくい季節なので爆発的な感染になら  
なかったのではと思います。でも、これからは逆に感染症  
になりやすい季節になるので要注意です。

とにかく感染症はコロナでも、インフルでも、風邪でも、  
予防が肝心です。しっかりと予防をしていきましょう!!

**感染症予防、いつでもご相談ください**

## 薬屋おすすめ商品

すぐ風邪を引く人に



えいえきかりゅう

今から

**衛益顆粒**で衛気(えき)を高めましょう~



90包 8,000円+税



## 現代人に多い…「衛気虚(えききょ)」

不規則な生活や食生活の乱れ、運動不足、生活環境などに  
より、皮膚や粘膜の免疫力は低下します。衛気が不足している  
状態を衛気虚と言い、外的刺激の影響を受けやすくなります。  
具体的には、風邪をひきやすい、疲れやすい、呼吸器系の異常、  
多汗、季節の変わり目や気温変化に体調を崩しやすいなどの症状  
が表れます。

**ウイルスや細菌、花粉などから体を守るには、「衛気(えき)」の力が大切**

衛気とは、皮膚や鼻・気管支などの粘膜細胞を強化して免疫  
力を整え外的刺激から体を守(衛)ること。いわば体表にバリアを  
張り巡らせて邪気の侵入を阻止し、病気になる前に防ぐ働きです。

## 食欲の秋…あれ?太った???



いやー!!  
太ってるやん私



あなたの救世主ならぬ **救世茶** が

**【三爽茶(さんそうちゃ)】**です(^^)/



三爽茶は、脂肪を燃焼させる作用のある【柳茶】をベース  
に、血中コレステロールを下げて胃腸を整える働きのある  
【ハスの葉】、解毒&利水&むくみを取る作用の【スギナ】、  
ストレスや疲れを取る【シベリア人参茶(エゾウゴキ)】が  
ブレンドされたダイエットハーブティーです。

三爽茶は個装の粉タイプなのでお湯を注ぐだけOK☆  
ペットボトルの水やお茶に溶かして飲んでもOK☆

毎日のお茶として飲んでいただけ…めっちゃ簡単です!!

**三爽茶180包** 10,000円+税 (3~6包/1日)

## かおりさんの食育道

秋は旬の食べ物の宝庫!



田畑で育つ穀物、山林の果物や山菜、海や川の魚。秋は、  
たくさんの食材が「旬」を迎える季節。旬とは、その食材が  
もっとも多く収穫でき、味も美味しい時期のことをいいます。

今、正に旬を迎えている秋の食材には、美味しさ以外に夏の  
暑さで弱った体調の回復や、冬に備えての栄養を蓄えるなどの  
効果が期待できるものも多くあります。

**旬の食べ物は価格も安く、新鮮で、栄養価が高い!!**

私なんかは、秋刀魚が大好きで、  
大根おろしでネコちゃんなんかを  
作って悦に入っています笑 →  
食べる時、可哀相ですけどね~



## 血流測定、好評でしたよー!!

血圧 脈拍 心電図  
血流 心臓ポンプ力  
動脈力 体脂肪率  
体水分率など



先月、改めてご案内させて頂いた「血流計」ですが、この記事を見て「やって〜」という方が沢山来られました。

もしもし、遠慮して（笑）「やって〜」と言えないお客さまがおられたら勇気を出して「やって〜」と言ってくださいね。

## 観音力(タロット)無料も好評でした〜



草場一壽さんのとってもキレイな陶彩画のタロットです。

私が靈感がある訳ではありません。

引いたタロットから心配事や悩みに対しアドバイスの言葉を頂ける感じです。遠慮なくどうぞ☆

## 感染症と免疫

秋冬になると空気は乾燥してくるので、風邪などの感染症が増えてきます。今はコロナウイルス感染症のことがあるので、前年までは「あっ?! 風邪かな??」なんて呑気に言っていたのが「コロナだったらどうしよう…泣」という今までになかった心配が出てきます。

### ・・・免疫は大きく2つ

#### ① 第一免疫（喉などの粘膜免疫）

病原菌やウイルスが体内に入らないように守っている免疫。この免疫がしっかりしていると病原菌やウイルスが体内に入り込めないで感染症を防ぐことができます。

#### ② 第二免疫（体内の免疫）

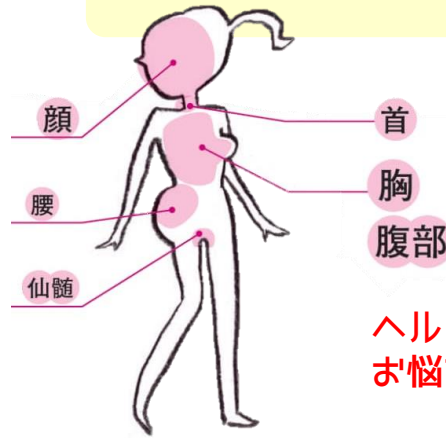
体内に病原菌やウイルスが入り込むと働くのが「体内の免疫（第二免疫）」です。病原体の増殖より早くやっつけられると症状は軽いですが、病原体が増殖してしまうと戦いモードになるため、高熱や喉の痛み、頭痛等の激しい症状が出てしまいます。こうなると後戻りできないので戦いの決着がつくまで数日間辛い症状が続きます。この時出る熱はウイルスをやっつけるために出るものなので、鎮痛剤などを無暗に飲んでしまうと免疫の働きを阻害してしまいます。

### ・・・秋冬の感染症対策

基本は、手洗い、うがい、マスク、消毒、三密を避けるを徹底して、規則正しい生活（食も含む）をすることです。

あとは、乳幼児〜高齢の方までの感染症予防対策のイロハを店頭でお伝えしています。お気軽にお尋ねくださいね!!

## ヘルペスでお悩みの方



### 相談してね

ヘルペスがなかなか治らないとお悩みの方がたくさんおられます。

ヘルペスでお悩みの方の多くは痛みはもちろんですが、「なかなか治らない」「治っても、また再発する」ということにも悩まされます。

### ・・・ヘルペスと帯状疱疹

現在、一般的に「ヘルペス」には「単純疱疹」「帯状疱疹」の2種類あり、それぞれ異なったウイルスが原因で発症する病気です。「ヘルペス」と「疱疹」は同じ「水疱状の皮膚疾患」という意味です。

#### >>単純疱疹（単純ヘルペス）とは？

「単純ヘルペスウイルス」の感染が原因で発症する病気。帯状疱疹とはウイルスの種類、感染経路が異なります。

身体のどの部分にもウイルスが感染する可能性があります。多くは口（主に唇の周り）や、性器の粘膜や傷口を介して感染し、それらの周辺に発症します。

何度も再発を繰り返すのが特徴で、I型とII型があります。I型は「口唇ヘルペスとヘルペス性歯肉口内炎ヘルペス」、II型は「性器ヘルペス」です。

#### >>帯状疱疹（帯状ヘルペス）とは？

小さいときに罹った「水疱瘡」のウイルスが体内に潜伏していて、なんらかの原因で免疫が低下した時など体内でウイルスが増殖して発症するのが「帯状疱疹」です。

普段は抗体の力で押さえ込まれていますが、病気や疲労・ストレスなど免疫力を低下させる要因が重なると、ウイルスは再度活性化して増殖し、深いところにある知覚神経を通して表面の皮膚に作用し、痛みを伴った水疱の群れを作ります。

帯状疱疹は、脇の下から胸部・腹部にかけてと、額から顔・鼻にかけて症状がでやすく、神経に沿って身体の左右のどちらか一方に帯状になって症状がでるのが特徴です。

単純ヘルペスと混同されやすい病気ですが別の病気です。

いずれにしても「ヘルペス」は辛くてとってもやっかい。健康相談所で「ヘルペス」のお悩みを軽減されている方がたくさんおられます。お悩み方はいつでもご相談くださいね。

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

健康の相談、随時受付中！まずはご連絡ください



ホームページ



LINE

友達登録してね