

# ケアイ薬品健康相談所 かおりさんのつぶやき

2021年  
3月

丸屋町商店街「ケアイ薬品健康相談所」の  
いそぎかおりです。

心地よい春の季節になってきましたね～しかし  
春は、自律神経が乱れて「イライラ」や「不安感」  
などの精神的な不調が起こりやすくなります。



「春は調子が悪い」「イライラが止まらない」「ストレスMAX」  
「不安を感じる」「眠い」など春の不調を抱えておられる方は、  
お一人お一人に合った養生法をご提案させていただきますので、  
お気軽にご相談くださいね🍀

また、春は花粉症などアレルギーも悪化することが多いですが、  
衛気(粘膜バリア)と腸内環境を整えることで緩和する方が  
たくさんおられます。アレルギーでお困りの場合も、お気軽に  
ご相談くださいね。今月もよろしくお願いたします!!

今月もがんばりましょう!!おー!!

## バイオリックで健康生活

一人暮らしの離れたご家族に

大丈夫かな?心配やわ～



一人暮らしのご家族の食生活。外食やインスタント食、コンビニ食  
などで身体を壊さないか心配になりますよね🍀家族の元を離れ  
頑張る家族のためにできることは**バイオリック**です。一人暮らしで  
不足しがちな緑の栄養素(ビタミン、ミネラル、アミノ酸、食物繊維、  
葉緑素など)が**バイオリック**でしっかりと取ることができます。  
毎食時に10粒づつ食事と一緒に飲むだけとっても簡単です。

## 命の元バイオリックで離れた家族を健康に



健康相談所から  
一人暮らしのご家族  
にお送りします

バイオリックは、どちらのサイズも  
送料無料ですらさせていただきます。

初めての方に限り、サンプルでお試して  
いただけますので、お声かけくださいね♥

(1000粒)  
9,936円税込  
(2000粒)  
17,820円税込

## 春の不調は自律神経の乱れ イライラ・不安・眠気・身体のだるさ…

春は**肝**に不調が起こりやすく、イライラしたり気持ちが不安定  
になったりしがちです。年度の変わり目の忙しさや学校や仕事  
などの環境の変化によるストレスも加わって、より症状が  
出やすくなります。**肝**は、西洋医学でいう肝臓の働きの他に、  
血液の貯蔵、消化機能の促進、精神的な安定などの役割を  
担っており、ここに不調が出ると全身のバランスが乱れて  
しまいます。精神的な不調だけでなく、不眠や便秘、眠気、  
めまい、上半身のほてりなど、自律神経も乱れやすくなります。  
**肝**の巡りを良くする漢方や自律神経を整える漢方などで、  
しっかりと春の養生をすることで楽になりますよ!

相談してね!!

春の不調は  
忘憂歡がおすすめ



忘憂歡(ぼうゆうかん)は、ストレス  
や自律神経の乱れ、不眠に人気の  
安心漢方です。

## かおりさんの食育道

コロナで注目されているビタミンD

### ビタミンDを多く含む食品



バイオリックに  
ビタミンDが  
入っているよ



ビタミンD(脂溶性)は体内にウイルスや細菌が侵入した際などに、  
必要な免疫機能を活性化したり、過剰な免疫反応(サイトカインストーム)  
を抑えたりして、免疫機能を調節してくれる栄養素として  
注目されています。日本人のおよそ50%以上がビタミンD不足の  
状態と言われているので、食品からも積極的に摂取することが  
望ましいですね。

## スマホ老眼…急増中



スマートフォンが普及するとともに、耳にすることが多くなってきたスマホ老眼。スマホ老眼の主な症状には、以前よりも目が疲れやすいと感じたり、何かモノを見たときにピントがうまく合わず、近くのものや遠くのものが見えにくくなったりすることが挙げられます。具体的には、スマホ画面から目をそらし遠くを見つめたときに、すぐにピントが合わず一瞬ぼやけるなどの症状が現れるとスマホ老眼の可能性が高いかもしれません。

スマホ老眼は老眼とは違い、20代～30代の比較的若い世代でもなり得ます。また、最近ではそれより若い10代のスマホ利用も増えてきているので、スマホ老眼になるか否かについては、年齢はあまり関係なく、どれだけスマホなどで目を酷使するかによると言えるでしょう。

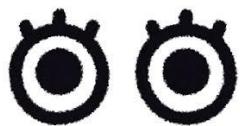
## 目のお悩みには



**飲む目薬  
ニューアイリタン  
がおすすめ!!**

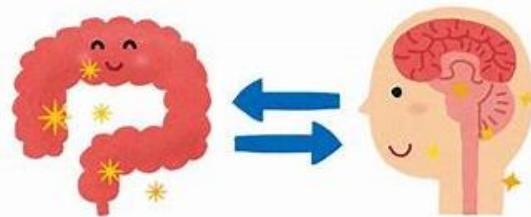
ケイアイ薬品健康相談所で人気の**アイリタン**は、目と密接な関係にある肝臓・腎臓・血流を改善する「鯉の内臓」「真珠貝末」「三七(田七)人參」「クコ」「高麗人參」「蜂蜜」「食用菊」「エビスグサ」「ハツ目うなぎ」の9種類の目に良い漢方を配合した健康食品です。スマートフォンやゲームなどで大人だけでなく子どもにまで目のお悩みが急増しています。目はとても大切です。お悩みは放置しないで改善していきたいですね。

**アイリタン**は、粒が飲めるお子さまからお飲みいただけます。眼病だけでなく、スマホ老眼、目の疲れなどにもおすすめです。



**大切な目  
アイリタンで守りましょう**

## 脳腸関連って?



腸相関とは、脳と腸は互いにつながり合いながら、双方向に情報交換を行っているという関係のことです。腸には腸管神経という約1億個の神経細胞が存在しており、その数は人間の体において脳に次ぐ多さです。この腸管神経と呼ばれる神経は、体をコントロールする自律神経を通じて、脳や脊髄(せきずい)などの中枢神経と繋がっています。この脳腸相関に関係する疾患としてうつなどの精神的な疾患、発達障害、認知症などがあげられます。

腸内環境は、便秘や下痢や免疫だけでなく、これらの疾患においても腸内環境を良くすることで良い結果が得られることが今、分かってきています。

## 毎日の乳酸菌で腸内環境を良くしよう



**× 1000個分の乳酸菌  
フェカリンP がおすすめ!!**

フェカリンPは1包で約1兆個、フェカリンSは1包で約4兆個のFK-23乳酸菌が摂取できます。初めての方はサンプルでお試しいただけるので、お声かけください。乳幼児から飲めますよ。

## 漢方相談ができる薬屋さん 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

休み：水・日・祝日



**077-522-8039**

店主の磯崎香です。ケイアイ薬品健康相談所では「健康の基本は食」という考えを基本に、中医学(漢方)の考えを取り入れたご相談をさせていただいております。なかなか治らないお悩みの症状や病気、健康維持や病気予防、がんなどの重い病気のケアや再発防止、子宝、子どもの健康など幅広く対応しております。まずは、お気軽にご連絡下さい。



初めてのご相談は「**1時間前後**」お時間を頂きますので、お電話か以下のHPかLINEから事前にご予約の上、ご来店ください<ご予約優先>



**HP  
ホームページ**



**LINE**  
友達登録してね