

ケイアイ薬品健康相談所

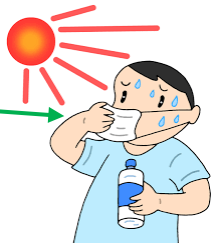
かおりさんのつぶやき 2021年7月



丸屋町商店街
「ケイアイ薬品健康相談所」の
いそざきかおりです。

いよいよ夏本番!! 今年の夏(7月~9月)の気温は、広範囲で平年並か平年よりやや高く全国的に暑い夏になりそうです。特に関東など東日本と近畿は平年よりやや高くなる傾向です。

てまめな水分補給
適切なマスクの付け外し
充分な休憩
エアコンなどの空調を適切に使用



夏バテや熱中症にならないよう体調管理をしっかりとしていきます。炎天下のマスクは熱中症リスクを高める可能性があるため、ご注意ください。特に高齢者や乳幼児は、ご家族が熱中症にならないよう注意してあげましょう。

夏の元気回復漢方

汗ダラダラ
しんど~い



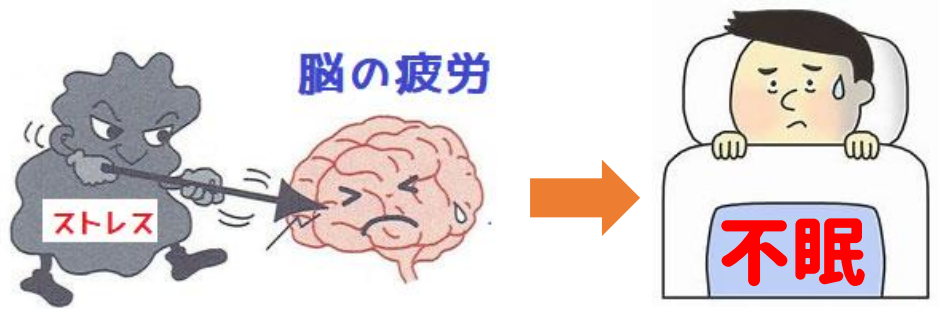
真夏の外仕事、真夏のお出かけ、真夏のスポーツ
汗っかき、夏バテ症状、熱中症、胃腸機能低下...



そんな時には
夏の元気回復漢方
ぷふあ~

夏に飲んで「良かった」「助かった」と大好評なのが「麦味参(ばくみさん)」です。「生脈散」という800年も歴史のある処方薬を元に作られています。別名「点滴漢方」と言われるくらい疲れの予防や回復に早い効き目を発揮する処方薬です。「夏が苦手」「いつもバテる」って方にお試し頂きたい漢方です(8歳からご高齢者までOK)。私も夏は毎日飲んでいますが、バテ知らずです!!

ぐっすり眠りたいあなたへ



脳は自律神経の司令塔です。この司令塔がストレスを受けると「脳疲労」を起こします。脳疲労が起こると「脳の暴走」が起こり、自律神経を乱してしまいます。その結果、睡眠に関係するホルモン「セロトニン」と「メラトニン」がしっかり分泌できなくなり「深い睡眠」を得ることができなくなります。

なので、睡眠薬を飲んでも「脳疲労」があると「深い睡眠」は得られず、寝ているのに朝スッキリしないなどの症状が出てきてしまいます。「脳疲労」を改善して、自律神経を整え、セロトニンとメラトニンを正常に分泌させることができれば、「深い睡眠」を得ることができます。

睡眠でお悩みの方。優しい漢方で「脳疲労」を改善して、「深い睡眠」を取り戻しませんか?

「ぐっすり寝たい方」ご相談くださいね(^^) /



かおりさんの食育道

OS-1 (経口補水液) ってなあに?

熱中症対策に経口補水液 (OS-1)

この経口補水液っていったいなんでしょう?

>> 経口補水液とは?

脱水症状時、身体から失われた水分・電解質を迅速に腸内吸収して全身に補給されるように配合された飲料のことです。体液と似ているため、浸透しやすく体の水分バランスを崩さずに水分補給することができる「飲む点滴」です。

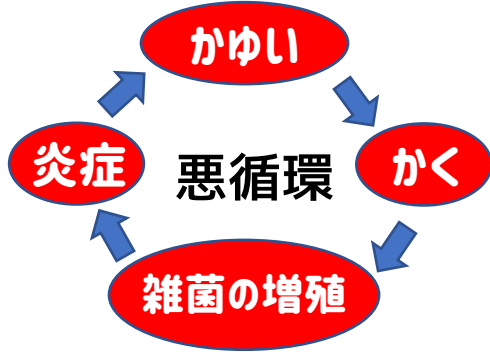
>> 経口補水液はいつ飲むものなの?

次のような軽度から中等度の脱水症の時に使います。

感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を原因とした脱水症。高齢者の経口摂取不足を原因とした脱水症。過度の発汗を原因とした脱水。症脱水を伴う熱中症。

基本的には、**脱水症でない方が、普段の水分補給として飲用するものではありません。**熱中症になりうる環境下での予防的な飲み方はできますが、ただ単に予防で飲むものではありませんので、ご注意ください。

汗の季節…お肌のカイカイ



「かいちゃダメ、かいちゃダメ～、かいちゃダメったら、かいちゃダメ～ダメ～!!!」というCMがありましたね。

そう、かゆくても「かいちゃダメ」なんです。かいちゃうと肌のバリアが壊れて、そこに雑菌が繁殖して免疫が反応して更なる炎症やかゆみを引き起こしてしまうんです。でも、小さい子や大人でもかゆいときにかかないなんてできないですよ。そんな時には静スプレーシュッシュ!



優しい水とハーブや生薬が炎症や雑菌を抑えてくれます。赤ちゃんから敏感肌までご使用OKです★

夏はキンキンに冷える?!

夏こそ冷え対策を



芯から冷える



暑いと、ついついアイスを食べたり、氷いっぱいのお茶やジュースを飲んだり、毎日ビールを飲んでしまったり、食欲ないからとそうめんや冷奴などの冷たい食事ばかりを食べてしまったりしてしまいがち…でも、冷たい飲食は当然ですが「お腹をめちゃくちゃ冷やしてしまう」ので、その結果、胃腸機能を著しく低下させてしまいます。

更に、暑いからとクーラーの効いた部屋で過ごす時間が増えてくると、身体が外からも冷えて免疫を落としてしまい、夏風邪（胃腸風邪）や夏バテを引き起こしやすくなります。

夏のお悩みは漢方で

胃腸風邪、暑さによる食欲不振、急性胃腸炎、全身倦怠、下痢、夏バテ、夏の冷えなど、**夏の冷えによる症状**は漢方が得意です!! お話をお伺いして症状に合わせた漢方をご提案させていただきます。熱中症対策もご相談くださいね。

現代の食事はミネラル不足

～新型栄養失調～

加工食品ジャーナリスト 中戸川貢



お薬屋さんのリモート勉強会でメディアでも有名な中戸川貢先生の「現代の食事はミネラル不足（新型栄養失調）」というお話を聞いてきました。

なんと、食べているのに栄養不足!!

それが新型栄養失調です。飽食の時代に「え?なんで?」と思われる方も多いと思います。実は、カロリーはしっかりと取れているけど、身体に必要なミネラルなどの微量栄養素が絶対的に不足している方が現代人には多いそうです。

その原因は、コンビニや外食、お惣菜、インスタント食品やレトルト食品、カット野菜、水煮野菜、冷凍食品、宅配弁当など。何かしら加工された食品にあります。

食品において添加物も問題視されていますが、中戸川先生は「**添加物よりミネラル不足の方が深刻な問題**」と話されていました。特に子どもの**発達障害**や**いじめ**もミネラル不足が関係しているとのお話も「なるほどな」と納得できました。

「毎日の食で健康にもなり病気にもなる」中医学の考えも「漢方3割・食7割」です。身体は、足りないもの、足り過ぎているもの（余分なもの）があると必ず不調が出ます。

中戸川先生のお話は全て書ききれないので、興味のある方は店頭でじっくりとお話をさせていただきますので、お気軽にお申し付けください。とっても面白いですよ。

コロナ過での在宅勤務、そして夏休みとなり子どもたちがお昼も在宅となりますが、レンジでチン、お湯を入れて3分、コンビニ食、そうめんばかりにならないようにしたいですね。

あなたのお悩みを漢方相談で解決 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。

相談してね



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