

# ケイアイ薬品健康相談所

かおりさんのつぶやき 2021年11月

## 今すぐできる温活(冷え対策)

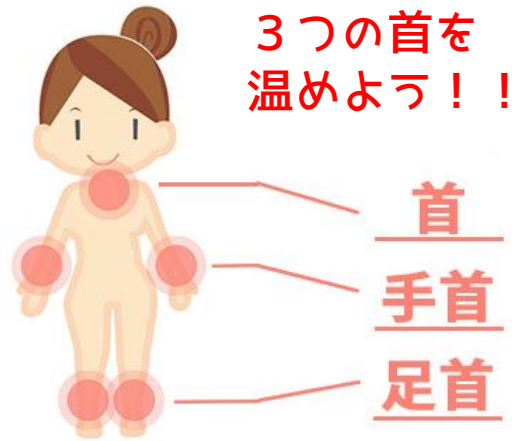


丸屋町商店街

「ケイアイ薬品健康相談所」の  
いそざきかおりです。

風が冷たくなり、少しずつ冬の訪れを感じるのが11月です。  
今年もあと少し…体調を崩さないように養生していきましょう。

11月は暦の上では「初冬」。風も冷たくなる11月は、



3つの首を  
温めよう！！

首  
手首  
足首

ここを露出  
しないでね～



3つの首が冷えると、**血液循環が悪くなり、頭痛、肩こり、腰痛、生理痛、関節痛**など冷えからくる様々な不調が現れやすくなります。常に**3つの首を温かくして冷えないように**することで身体が断然冷えにくくなり体調も良くなりますよ～

- ★ 温かい靴下を履こう (パフストや素足はNG)
- ★ 3首を常に温かく (できるだけ露出しない)

(風邪予防) 首の後ろを冷やすと風邪を引きます。特に寝ている間に風邪を引かないように、首元が詰まったパジャマや首巻などで**保温して寝る**ようにしましょう～

冷え



乾燥

に注意しましょう～

考え過ぎ / ストレス / 不眠 / 不安

かおりさんの食育道



♪キノコのこのこ元気の子♪

キノコは**食物繊維**がとにかく豊富。食物繊維は、腸の中でスポンジのように水分をかかえこんで数倍～数十倍にふくらみます。おなかの調子を整えたり、腸内の有害な物質を吸着して排泄したり、少量で満腹感をもたらしてくれるので積極的に摂りたい栄養素のひとつです。

低カロリーで栄養価満点

キノコは**低カロリー食品**ですが、含まれる栄養素は他の食材に負けません。キノコに含まれる栄養成分は種類によって異なりますが、ビタミンDやビタミンBのビタミン類、カリウムやリン等のミネラル類がたくさん含まれています。ビタミンは人間に必要不可欠な栄養素。リンは骨や歯の材料に、カリウムはナトリウムを体外に排出する働きがあります。**低カロリーで高栄養食品のキノコ**はとっても優秀な食材なんです。毎日の食卓にキノコ料理で健康UPですね

(簡単美味しいなめ茸) <材料> エノキ1～2袋、めんつゆ、ゴマ油

1. ごま油を熱して、半分に切ってほぐしたエノキを炒める。
2. しんなりしたらめんつゆを適量に入れて少し煮詰める。

これだけです。めちゃ旨ですお客様から教えてもらいましたが、お弁当のおかずの定番になっています。酒の肴にもピッタリです～

ああ… 今夜もあれやこれや…



色々考えて  
寝られない

その症状  
脳の疲れかも



考えても仕方のないことを  
常にグルグルと考えていませんか？

ストレスや思い込み、考え過ぎなどは「**脳に過度な負担**」を掛けてしまい「**脳の疲れ**」を引き起こしてしまいます。寝付けない、眠りが浅い、物忘れ、立ち眩み、めまい、焦燥感、不安、くよくよする、考え過ぎる、疲れやすいなどの症状でお悩みの方は、一度、ご相談くださいね(^^)中医学の考えでその症状を楽にしていけますよ！！

# 現代人の病気は免疫の狂いから

免疫とは、病原体・ウイルス・細菌などの異物が身体に入り込んだ時に、それを見つけだして身体から取り除く仕組みのことです。

しかし今、この身体を守る働きである**免疫が狂ったせい**で様々な症状や病気に苦しんでいる人がたくさんおられます。

免疫が狂って？



免疫は常にコントロールをしながら常に正常に働くように調整されています。敵が来たら働き、平常には直ぐに出動できるように待機していて、無駄に働くことはありません。しかし、それが上手く調整できずに過剰に働いたり、低下したり、入り乱れたりすることが起こってしまうのが、今問題になっている免疫の狂いです。

## 免疫が狂う原因はストレスと冷え

今、ほとんどの方がストレスを持ち、多くの方が冷えているので、免疫の狂いによる病気が増えています。

例えば、全てのアレルギーは「**免疫の過剰（亢進）＝白血球の働きが過敏になる**」ことで起こります。戦わなくてもいい敵に対して免疫が反応してしまうことで鼻炎だったり花粉症や喘息であったり、蕁麻疹であったりを発症します。

逆に「**免疫の低下＝白血球の働きが鈍い**」とウイルスや菌などによる感染症や**がん**などを発症しやすくなります。今、増えている**带状疱疹（ヘルペス）**や**カンジタ**、**肺炎**なども免疫の低下で発症する病気です。

更に、今、めちゃくちゃ増えてきているのが**自己免疫疾患**です。これは「**免疫の入り乱れ＝過剰と低下**」です。関節リウマチや甲状腺異常（バセドウ病／橋本病）、膠原病、血小板減少性紫斑症など様々な病気があります。

## 免疫関係の病気は、なかなかやっかい

生活習慣の改善が難しいこと、**慢性炎症**が絡んでいること、免疫が絡んでいること、冷えや体質など原因が複合的であることなどがあり、治すのには一筋縄ではいきません。

しかし、冷えや頑固な慢性炎症を取り除き、根本の生活習慣を整え、その人にあった養生（ケア）を根気よくしていけば「改善」又は「緩和」につながる人が多いですよ。

あきらめないでご相談ください(^^)



おれたち  
冷えじゃ  
ないもんね

だよな～



## いえいえ、冷えていますよ!!

冷えに関しては「自分は冷えじゃないよ」と言われる方も多いのですが、その方が冷えを実感していなくても冷蔵庫から出したばかりのキンキンに冷えたお茶やヨーグルトなどの飲食物を食べたり、アイスや氷のたくさん入った物を日常で摂っている人は完全に身体が冷えています。

## しかも内側（内臓）から…

日本の家庭に冷蔵庫が普及してから「**冷え**」で起こる疾患が激増してきたと言われています。今や2人に1人がかかると言われている「**がん**」も、個人の素因や複合的な原因も絡んでいますが、基本的には「**冷えと酸素不足の病気**」と言われています。

ご相談の方によく**ミッション**を出させて頂いていますが、「**お口に冷たいものを入れないように**」というものが一番多いですね。でも、そうお話をすると「**常温を飲んでいる**」と言われることも多いのですが、でも常温は体温より冷たいので**アウト**なんです～。**お口に入れて温かいもの**にしてね。

## 冷えは万病の元 冷たい飲食は××

### あなたのお悩みを漢方相談で解決 ケ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頂いております。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ね。

お気軽に



初めのご相談は「**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