

# ケイアイ薬品健康相談所 かおりさんのつぶやき 2022年

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。



**自分の身体は  
自分で守る**

**病気を治すのは自分**です。病気に  
ならないように**予防するのも自分**  
です。そして、そのお手伝いが  
できるのが、**ケイアイ薬品  
健康相談所**です。

病気予防&改善、食生活を含む生活習慣のご指導や日頃の養生、  
再発防止、家族全員の健康など、なんでもご相談下さいね☆

# 食べるもので病気になり 食べるもので健康になる



良い食事が  
健康を  
作るんだね

(大切な食のご指導) 随時、受付けています。お気軽にどうぞ。

カップ麺、コンビニ食、お惣菜、外食、加工食品、添加物が多い食品、お酒、アイス、お菓子などの「**身体を正常に働かせるために必要な栄養が少なく、脂肪、糖質(炭水化物)、たんぱく質、化学物質などが過剰な食事**」を続けていると、1つ1つの細胞が働きを落として、代謝や免疫、生命力まで落としてしまいます。更に食べ過ぎや食事の偏りにより血液が汚れて体内に不要なものが蓄積したりすると様々な慢性病を発症させてしまいます。逆に**栄養バランスの良い食事**は、身体に負担をかけず1つ1つの細胞に必要な栄養が届くので、代謝がスムーズに行われ、身体全体の働きが良くなり、病気になりにくく、なっても治りやすい健康な身体になります。

**おすすめは和食です。朝ご飯も「パンに牛乳(コーヒー)」ではなく「ご飯に味噌汁」で体調はグンと良くなりますよ〜**

## 今月もやっぱり麦味参(ばくみさん) 推し

ばくみさん  
**夏の元気回復漢方**でお馴染みの**麦味参**  
ですが、実は**9月10月11月**も麦味参は大活躍します。



**9月の元気も  
麦味参にお任せ**  
お出かけ・スポーツ  
夏の疲れが取れない  
しんどい・だるい

元気回復漢方をスポーツする時のドリンクに  
こっそり入れてライバルに差を付けよう

8才以上OK

**勝ちたい  
勝たせたい  
パフォーマンスを  
あげたい  
バテずに最後まで  
戦いたい**



ゴルフ、マラソン、陸上、球技など、どんなスポーツにも。お子さまのスポーツにも好評。

## かおりさんの食育道

気学(占い)のお勉強の時に**出るお弁当**



めっちゃ  
美味しくて  
栄養満点



7月からご縁があって**気学のお勉強**に行っているのですが、  
そこで毎回、先生がお昼ご飯を作ってご馳走して下さいます。  
畑で取れたキュウリ、トマト、トウモロコシなど季節の野菜、  
全て手作りのおかず、果物、ご飯とお味噌汁が付きます。  
そして3時には桃やマクワなどの果物も出てきます(≧▽≦)  
この栄養たっぷりのお昼ご飯をご馳走になって思うのは、  
私自身も圧倒的に栄養が足りない食生活をしているんだなと  
いうことです。朝昼晩と手作りの栄養満点の食事を毎日  
食べている先生は、行動的でパワフルで元気一杯です。  
「よく食べよく動く」が健康の秘訣なんだなと実感しました。

# 怖いスマートフォン症候群と依存

1日中  
スマホを見て  
いませんか？



「電車に乗ると車両内の全員がスマホを操作していた」そんな光景も日常茶飯事です。最近では「自転車で乗りながら」や「横断歩道を渡りながら」スマホ見ている姿も多く見かけます。(非常に危ないですね🙄)

このように、私たちの生活に欠かせない存在となったスマホ(スマートフォン)は、「手軽で便利」な代わりに、様々な健康への弊害の原因にもなっています。

スマホの長時間の使用により生じる、肩こり、首こり、腱鞘炎、眼精疲労、視力低下、スマホ老眼、ドライアイ、脳疲労などの症状の総称が「スマートフォン症候群」です。

これらスマートフォン症候群による影響で頭痛、不眠、めまい、吐き気なども起こることがあります。更に、このような身体の直接的な不調だけでなく「スマホがないと不安を感じる」など「スマホ依存症」も問題になっています。

## —— スマホ依存チェック



- ・ スマホがないと落ち着かない。
- ・ スマホがないとイライラしてしまう。
- ・ 食事やお風呂、トイレの時間までスマホが手放せない。
- ・ 起床して最初にスマホのチェックをしてしまう。
- ・ 寝る直前までスマホが離せない。
- ・ 人と話している時でもスマホが気になって仕方ない、あるいはスマホを触ってしまう。
- ・ スマホを忘れたり、充電が切れると不安になる。

いくつか当てはまる人は要注意「スマホ依存」の可能性が🙄

こうした依存状況から人間関係の悪化につながったり、うつや不眠などの健康被害が生じたりする可能性もあります。

子どもだけでなく、大人のスマホ依存も深刻になってきているそうです。今やスマホはなくてはならないツールですが、四六時中離せないなどの状況にならないように注意しましょう。



**使い過ぎは心身に毒！**  
スマホやタブレットは  
時間やルールを決めて  
使いましょうね

# 乳酸菌が便秘を改善する仕組み



乳酸菌は、乳糖やブドウ糖などを分解して「乳酸」を作り、腸内環境を酸性に保ってくれます。腸内を酸性にすることで、悪玉菌の増殖を抑制し、大腸に刺激を与え腸の運動を活性化させてくれるのです。大腸は1分に3~4回伸縮しながら便を肛門へ送り出す運動を行います。でも、この動きが低下してしまうと便は移動しにくくなり、便秘状態になります。便が腸内にとどまる時間が長くなるほど悪玉菌も増え、腸内環境はますます悪化してしまい、便秘も慢性化してしまいます。このような悪循環を防ぎ、便秘をすみやかに改善するためにも、毎日の乳酸菌は欠かせませんね。

ケイアイ薬品健康相談所では、**1包でヨーグルト1000個分の乳酸菌(FK-23)が摂れるフェカリンP**をお勧めしています。

## お悩み解決 (健康相談) 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。大津市富士見台育ちのA型です。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頂いております。なかなか治らない症状や病気、毎日の健康維持や病気予防、がんなど重い病気のケアや再発防止、子宝・子育て相談など幅広く対応しております。お悩みのある方は、まずは、お話をお聞かせください。相談して治せることがたくさんありますよ。お気軽に🙄

いそぎ  
かおり

53歳



初めてのご相談は「1時間半程」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。



HP  
ホームページ



LINE

友達追加して  
メッセージを送ってね