

ケアイ薬品健康相談所

かおりさんのつぶやき 2023年

丸屋町商店街

「ケアイ薬品健康相談所」の
いそざきかおりです。



9月は異常な暑さと終わらぬコロナやインフルエンザの大流行と、皆さんしんどかったですね。これから暑さは和らぎますが、気温が下がり乾燥すると更にウイルスが猛威を振るってきます。今の不調は今月のうちにしっかりと立て直し、できる限りの感染症予防も抜かりなくしていきましょう。

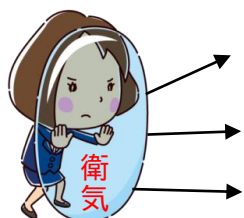


寒くなるまでに
不調は治そう

夏の不調は秋冬の不調に繋がりますよー

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、既往症の再発防止、家族の健康など、なんでもご相談下さいね
ガン治療など強い治療時の身体作り、妊活、心の悩みもご相談ください。

感染症になりたくない(漢方編)



衛気(粘膜バリア)を
高める漢方がおすすりめです

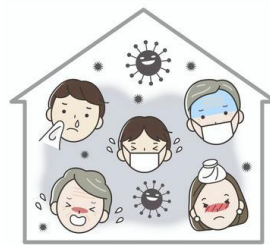
身体に害を及ぼす外的要因には、ウイルスや細菌、花粉、ホコリ、化学物質など様々なものがあります。中医学ではこれらを「邪気(じゃき)」と呼び、体内に侵入させないように「衛気(えき)」という働きが守っていると考えています。

衛気とは、皮膚や鼻、気管支などの粘膜細胞(バリア)を強化して身体の防衛力を高めてくれるものですが、例えば不規則な生活や食生活の乱れ、運動不足、生活環境、ストレスなどが原因で、この衛気がドンドン不足してしまいます。

衛気が不足すると、具体的には、すぐ感染症になる、多汗、疲れやすい、呼吸器系の異常、季節の変わり目や気温気圧の変化で体調を崩しやすいなどの症状が表れます。

玉屏風散(ぎょくへいふうさん)や衛益顆粒(えいえきかりゅう)が衛気を高める漢方の1つです。当店でも花粉症や感染症予防で衛益顆粒を毎日飲まれている方が多くいらっしゃいますが、確かに皆さま元氣にお過ごしの方が多くいます😊 すごい漢方ですね!!

感染症は予防が命



イヤー!!
家族全員次々と感染…
考えただけで恐ろしい…。体験した方からは「家族が次々に発熱し、地獄のような1週間でした」とも

もちろん、一人暮らし、乳幼児やご高齢の方がおられるのご家庭も感染をしたら…と思うとほんとうに心配ですよね。しかも、一度感染したから安心な訳ではなく、変異したウイルスなども現れるので、日常でとにかくできる限りの予防をしていくしかありません。

一人一人の
予防対策を
提案します



いつでも
ご相談ください

ケアイ薬品健康相談所では、家族全員(乳幼児からご高齢の方)の予防対策を個別にご相談させて頂いております。

何でも100%はありませんが「少しでも予防したい!!」とお考えの方は、お気軽にご相談ください。

かおりさんの食育道

旬の食べ物(サツマイモ)簡単レシピ



収穫の秋。色んな旬の食べ物がある中、大人気のサツマイモは、腸内環境を整える食物繊維が豊富。さらに抗酸化作用で老化を防ぐビタミンE、美容に欠かせないビタミンC、妊活さんや妊娠中の女性に嬉しい葉酸、高血圧予防に役立つカリウムと健康に嬉しい栄養がいっぱいです。特に旬のサツマイモは、安くて新鮮で栄養価が高いというメリットがあるので、モリモリ食べてください。

【簡単】健康スイーツ ~サツマイモの甘露煮~



材料
サツマイモM(1個)
水(300cc)
砂糖(大さじ2)
しょうゆ(大さじ1)

焼き芋も
旨いけどね



作り方

- (1)サツマイモの皮をランダムに剥いて1~1.5センチ程度の厚さに輪切りにして、水にさらしてアクを抜く。
- (2)鍋に、サツマイモと水と調味料を入れ、中火にかける。
- (3)落とし蓋をして、汁気が少なくなるまで煮詰める。
- (4)サツマイモがやわらかく、味が染みていたら完成。

かおりさんの感染症対策(予防編)

薬屋さんであるかおりさんは、一体、どんな感染症の予防対策をしているの??と質問を受けることが多いのでお答えします。



とにかく薬屋さんということで絶対に感染したくないという意地があり、日々、予防に闘志を燃やしています(笑)。

まず、感染症予防のベースとして飲んでいるのが、**バランスターWZ(カキ肉エキス)**です。

亜鉛欠乏でウイルスの感染リスクが高まることが分かっていますので、毎日、セッセと飲んでます。もちろん亜鉛だけでなく、健康維持に必要な不可欠なビタミン、ミネラル、アミノ酸などの微量栄養素も豊富に含まれているので予防には欠かせません。

あとは、**サメミロン(活性スクアレン)**です。たくさんの効果効果があり過ぎて語り切れませんが、感染症で言えばスクアレンは細菌やウイルスと戦うための免疫細胞の働きを活性化してくれる作用があると言われています。粘膜免疫にも働いてくれるので、直接口に入れて嚙んで口内に染み渡らせて飲んでます。

その他は、**板藍のど飴**や**板藍茶**などを直ぐに飲める(舐めれる)ように常時カバンに入れて持ち歩いて予防に努めています。

かおりさんの感染症対策(対策編)



喉の違和感を少しでも感じた場合は、**涼解楽(銀翹散)+板藍茶(のど飴)**を飲みます。涼解楽は、喉の痛みや咳、口の渇き、頭痛に効果のある漢方です(喉といえば涼解楽(=銀翹散))。

ゾクツとした時には、**葛根湯**を熱いお湯で飲みます。葛根湯は、抗炎症作用や抗炎症作用が証明されており、発汗を促すことで熱を下げる漢方です。発汗を助けるために熱いお湯で飲みます。

あと、**悪化**させないようにするために応援として**サメミロン**や大好きな**源液ドリンク**を飲みまくります。これらは身体のウイルスをやっつけようとか、病気を治そうとする自然治癒力を助ける作用が期待できます。かおりさんの場合、だいたいこれで抑えることができます。

が、そんな努力をしても抑えきれず引いてしまうことがあります。その場合は、ひたすら**涼解楽**(+柴葛解肌湯<うちにはない>)、**サメミロン**、**源液ドリンク**、**バランスターWZ**を飲みまくります(笑)

参考に見てみてね!!

気学のコーナー 氏神様

毎月1日と15日は氏神様にお参りへ



うちの氏神様は、滋賀県大津市松本一丁目に鎮座されている平野神社です。毎月1日と15日に神社に参拝する「お朔日参り(おついたちまいり)」と「十五日参り」に仕事前に行っています。

朔日は「1日」という意味で、その名の通り「毎月1日」に神社やお寺へ参拝することを朔日参りといいます。毎日を平穏で無事に暮らせている事への感謝を神様、仏様にお伝えし、日々の節目とする参拝となります。

旧暦の太陰暦では1日が新月、15日が満月となりその満月である15日に参拝するのが15日参りです。月の半分を無事に過ごせたことへの感謝や反省点を神様や仏さまにお伝えし、残りの半分を平穏無事に過ごせるようお願い事をします。

2枚目の写真の雲ですが龍神様がこちらを見てる感じがしませんか? 🌩️

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 (18時以降は応相談)

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、妊活・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、お話を聞かせてください。相談して治せることがたくさんありますよ。お気軽にご相談くださいね 🌸

いそぎ
かおり

54歳



ご相談は、お電話かLINEなどから事前に **ご予約** をお願い致します。お買い物だけの方はご予約は不要ですが、ご来店前にご連絡をいただくと助かります。



HP
ホームページ



LINE

友達追加して
メッセージを送ってね