

# 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。



早いもので12月です。忙しないですねえ笑 今年コロナが落ち着いたかと思えば、インフルエンザが猛威を振りました。今や一年中感染症が流行っている時代になってしまいました。やはり、乾燥して冷える冬が流行しやすいので、冷えと乾燥に注意しながら **感染症対策** をしっかりとしていきますよ！！

普段飲むお茶やコーヒーを **板藍茶** にするだけで、感染症対策になりますよ！！



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。

## 手足が冷たい!! 冷えが気になる方に



### 婦宝当帰膠

甘くて美味しい  
お湯で割って飲む漢方

ようけつ かっけつ おんきゅう しじゆん ちようけい  
婦宝当帰膠は、漢方の言葉でいうと「養血活血暖宮滋潤調経」という素晴らしい効能効果がある女性に嬉しい漢方です。

**養血** 血を補う。  
**活血** 血行を促進する。  
**暖宮** 子宮を暖める。  
**滋潤** 肌・髪・腸などを潤す。  
**調経** ホルモンバランスを整える。

とうき  
**当帰が主成分の  
温める作用の  
漢方です**



毎年秋冬は**手足が冷たい**、血行が悪い、お腹を触ると冷えている、**抜け毛がひどい**、髪の毛がパサパサ、お肌が乾燥する、お腹の調子が悪い、立ち眩み、めまい、**生理不順**、子宮内膜症、**更年期障害**など女性特有の様々な不定愁訴や症状にお悩みの方におすすめです。

**婦宝当帰膠で暖かく健康な冬を!!**  
店内でお飲み頂けます

## 風邪を引きやすい…そんな方は



粘膜バリアを  
高めましょう

**粘膜バリア** (漢方では衛気(えき)) は、目や鼻、口、腸管などの粘膜でウイルスや病原体、花粉などの異物の侵入を防ぐ役割をし、さまざまな感染症やアレルギー反応を防いでいる免疫の1つです。

要は、身体をウイルスなどの外敵からブロックして守ってくれる作用のことです。なので、この働きが低下すると **「風邪(感染症)を引きやすい」「アレルギー体質」** という体質になります。

## でも、粘膜バリアって高められるの??

漢方では **「玉屏風散(ぎょくへいふうさん)」** という漢方があります。自分の前に扇を立てて敵が侵入してこないように防御力(衛気)を高める処方。日本では **「衛益顆粒(えいえきかりゅう)」** が同じです🍵

特に、気管支や喉・鼻が弱い方、風邪を引きやすい方は、**秋冬と騙されたと思って毎日飲んで**みて下さい。アレルギーにも効果があるので花粉症対策にもなりますよ!!

## かおりさんの食育道

朝からタンパク質を食べていますか?

朝ご飯は  
パンとコーヒー



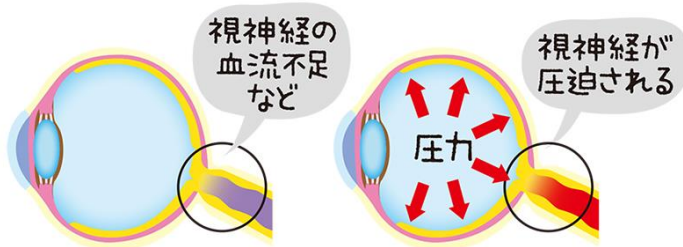
って方も多いかなーと思います。中にはコーヒーだけとか、何も食べないって方も多いのでは?と思います。

ケアイ薬品健康相談所では、**朝食はしっかり和食で食べる!!** ということをお勧めしていますが、例えば、ご飯と具沢山お味噌汁、納豆、焼き魚や卵焼きなどがベストです。この朝食では、お味噌汁と納豆で植物性的大豆タンパク質、焼き魚や玉子焼きでは動物性のタンパク質が摂取できます。※お味噌汁には野菜やキノコ・海藻をたっぷり🍵

**タンパク質** は私たちの身体を作る命の材料であり、生命維持に欠かせない栄養素です。朝からしっかりと摂取しておくことで、筋肉量が増大し、代謝が上がり、1日の血糖値が安定し、オートファジーが活発化します。子どもの成長促進 & 勉強力のUP、日中のパフォーマンスが上げるなど、毎日の健康に良い影響を与えてくれます。**※タンパク質は毎食必要ですよ～。**

なんと、全ての年代の**約7割がタンパク質不足**という調査結果があります。食べ溜めができないので、意識して取り入れましょうね。

# 緑内障とは？



眼圧などによる視神経の障害が主な原因

こんな感じで、**視神経が死滅して視野が欠損**していき病気です。眼圧が高くなり、その結果、視神経が圧迫されて障害が起こるのが一般的ですが、視神経への血流が悪くなることでも起こります。

40歳以上の日本人の20人に1人が緑内障患者

自覚症状がないために緑内障にかかっていることに9割の方は気が付いていない(潜在患者)というデータが報告されています。

## 緑内障の視野欠損



こんな感じで、視神経が死滅して視野が欠損していきます。視神経は一度壊れると回復ができないので、自覚症状のないまま症状が進行して、自覚症状が出た時にはかなり進行していたということが多い疾患です。**自覚症状がなくとも健診に行くことが大切**ですね。

## 正常眼圧緑内障が急増中

緑内障は、様々な原因により房水の流れや排水が悪くなることで眼圧が上がり起こる病気ですが、日本人は視神経が元々弱い人が多く、正常眼圧(21未満)でも障害を受けて緑内障を発症するケースがたくさんあり、それを **正常眼圧緑内障** と言います。

## 緑内障は血液をキレイにすることが養生に

緑内障をスパッと治すという魔法の薬はありませんが、血液をキレイにすることで房水の流れを良くして、視神経に酸素や栄養をしっかりと行き渡らせることができます。

## アイリタンplusで養生

アイリタンplusは、目のために開発された目にいいとされる生薬で作られたサプリメントです。肝臓で血液をしっかりと作り、腎臓でキレイにして、目にキレイな血液を循環させる働きで、緑内障だけでなく、様々な目のお悩みの予防や緩和にお役立て頂けます。

目のお悩みの方にアイリタンplusのサンプルを差上げています

# 現代人は人類史上もっとも 目を酷使している



大人も子どもも日常の風景となりましたね。一日中、ゲーム・動画(スマホ・iPad)などパソコン・インターネットを長時間している影響は、目はもちろん、脳にも大きなダメージがあることが分かっています。

## 視力低下(近視)が急増

これらの影響で増えているのが **近視** です。長時間、至近距離でスマホなど眼軸長が伸びて **近視になりやすい** と考えられています。

## アイリタンplusで 目のケアを考えていきましょう

視力が落ちてきた、ピントが合いにくい、目が乾く、目が疲れるなどの症状をお持ちの方は要注意!! 目のケアで目を助けてあげましょう。

## お悩み解決(健康相談) 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 (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できますよ。お気軽にご相談くださいね🌸

いそざき  
かおり

55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スムーズです。



HP  
ホームページ



LINE

友達追加して  
メッセージを送ってね