

手づくり 健康ニュースNo.371

健康な胃とは気持ち良くおなかが空いて、食べても腹が目で止まる胃です

「胃の症状はあるのに検査しても

異常なし...」そんなあなたは

「機能性ディスペプシア」と

呼ばれる状態かもしれません

早期膨満感

胃痛



胃の異常の多くは「ストレス」が原因で、このストレスによって、胃を制御している自律神経に乱れが生じて起こるとされています。

弱った胃腸をサポートする生薬中心の「胃腸薬」をおすすめします

漢方薬 第2類医薬品

エスマーゲン錠

180錠 2805円 (税込)
450錠 6369円 (税込)

＜機能性ディスペプシア＞

＜エスマーゲンの働き＞

原因 **自律神経の乱れ**
(ストレスによる)

和厚朴 (ワコウボク)
鎮静作用により自律神経を整える

症状 胃の運動機能異常
胃もたれ、早期膨満感

生薬成分
胃のぜん動運動を調整する

胃の知覚過敏
胃痛、灼熱感

制酸剤
胃酸を中和して胃を保護する

「おなかが良くなりやすい逆流性食道炎には...」

牛胆配合の胃腸薬 第3類医薬品

オルスビー錠

160錠 2156円 (税込)

牛胆には胃酸が逆流しやすい乱れた胃の働きを整える作用があります

西洋薬のおに胃酸分泌を止めず、胃腸機能を整えます

長年の胃の苦情が良くなりました

57才男性 長いこと悩んでいた胃痛や胃のムカつきは胃酸過多のせいと思い、胃酸を抑える薬を何年も飲んでいましたが、あまり良くなりませんでした。エスマーゲンをしっかりのおようびに飲んで、胃の調子がすっかり良くなりました。すると、あんなに飲んでいた炭酸飲料が欲しくなくなり、自分でもビックリします。エスマーゲンはバランスのとれた、本当に良い薬です。

健康な胃のもうひとつの考え方

長引く風邪や咳など、病気が長引く時は胃腸の働きが弱っている事が多いようです

長引く風邪、咳

つらい痛み

痔病の腰痛

アレルギー疾患

長引く鼻炎



??

自分では胃が悪いなんて思っていない方も、胃を酷使していませんか？ 日頃、食べ過ぎていませんか？ 病気の治りを遅くしていませんか？ ガール胃腸薬、リキ錠、フラインA.J.I錠なども上手に使えば健康な胃を取り戻しましょう

あおい薬局 8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	ポイ2倍	予約のみ
7	8	9	10	← 11 12 13 夏期休業		
14	15	16	17	18	19	20 予約のみ
21	22	23	24	25	26	27 予約のみ
28	29	30	31			

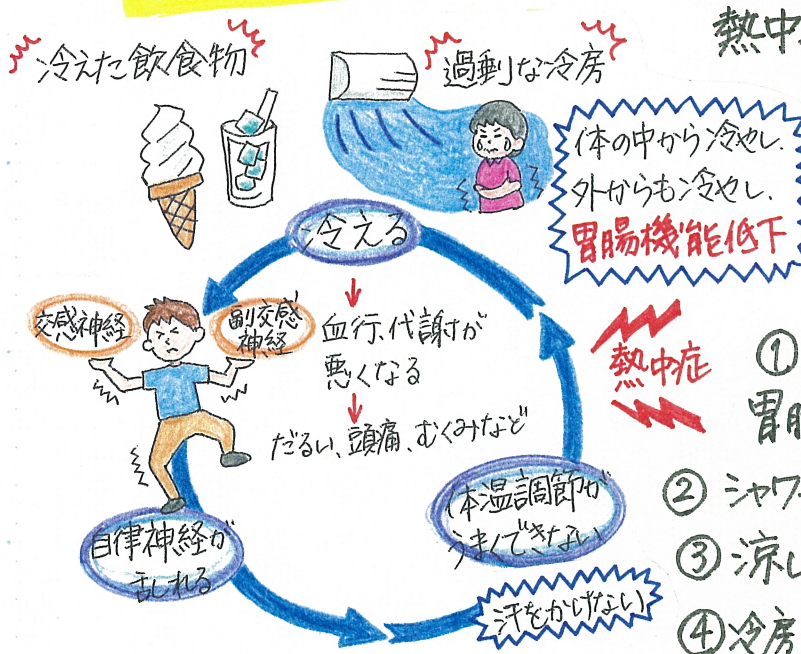
♡ 5の日サビス 8/5(金) ポイント2倍

8/4(水) ポイント3倍

♡ 8/11(木)~8/15(月) 夏期休業

♡ 土曜日、漢方相談の予約お受けいたします

冷やし過ぎが熱中症を招きやすくしています



熱中症予防には本来、私たちが持っている、体温調節機能をしっかり働かせることが大事です。そのためにも、胃腸をしっかりと働かせて、血流を良くして体の芯から「気持ちの良い汗」をかくことが大切です。

- ① 冷たいものを摂り過ぎない。あたたかい飲み物で、胃腸を温めましょう
- ② シャワーで済ませず、ぬるめのお湯につかりましょう
- ③ 涼しい時間に適度な運動で筋力アップ
- ④ 冷房が効いた部屋では羽織もの、腹巻、レグウォーマーなどで保温

これらの予防対策は体の不調(夏バテ、秋バテ)の改善にもつながります

6月末に本山輝幸先生を迎えての健康講演会を無事終えることができました。参加して下さったお客様が自分の健康を自分のこととして、真剣に向き合っていることに本当にうれしく思いました。今の医療は、熱が出れば下げる、痛みがあれば抑える、炎症を起こしたら鎮める、といったように、表面に現れた症状を緩和、抑制する働きはあるものの、それらの原因を取り除いてくれる作用を持っている薬はないようです。生きている体は常に健康を保とうとしています。冷たいものの飲み、食べ過ぎ、ストレス、夜更かしなどは体の機能を滞らせてしまいます。こういった生活習慣から体に歪みや偏りを起こし、疲労が積み重なって熱を出したり、体に痛みなどの症状を出すようです。漢方は、症状を無視せず、ほぐしていくような、体を労りながら、バランスを取っていく方法です。本当の“治る”というのは、自分で治していくこと、養生していくことだと思います。ここにちよと手助けにあげるのが漢方だと思います。

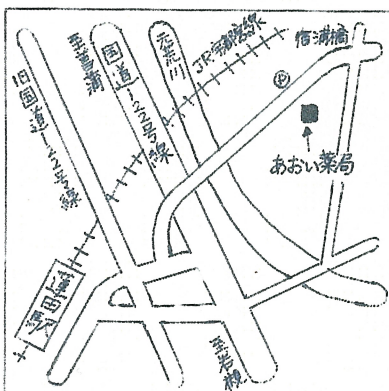
中村由記

「本山式感覚神経トレーニング」で心地よい毎日を

去る6月26日ハストピアで、あおい薬局健康講演会を開催することができました。20年以上、医療や介護の現場で認知機能の改善のための運動指導を実施、大きな成果を上げておられる本山輝幸先生のお話を伺いながら、筋肉トレーニングを体験して、とても大きな気づきがありました。本山先生の提唱される「筋肉に集中して痛みを感じるトレーニング、筋肉に痛みを感じた瞬間に瞬間に脳の機能が活性化し、脳機能の改善に繋がる」との理論は私たちが日々伝えている「痛みを悪者にするのではなく、自然治癒力を湧かせるための必然の過程の症状の一つ」という考え方と本質が通じるように思いました。いろいろな健康法がありますが、その本質を理解し、納得して毎日の生活の中に取り入れられれば無理なく、楽しく続けられるのではないのでしょうか？それぞれが実行している健康法に、認知機能の改善に繋がる「本山式感覚神経トレーニング」の考え方も取り入れて、心地よい毎日を過ごしたいと思いました。

並木 望

あなたの悩み…じっくり話してみませんか？相談料は無料です。お気軽にどうぞ。



健創研・ホノミ漢方会会員 心とからだの健康相談

あおい薬局

〒349-0104 埼玉県蓮田市緑町 2-22-14

電話 048-769-1352

ウェブサイト <https://aoimedical1983.com>

営業時間 9:30AM~6:00PM 駐車場 4台完備

月曜・木曜・
土曜(予約制相談のみ)・
日曜・祝日は定休日です