

2022・12

皆様に
元気と笑顔が
届きますように

料金後納

ゆうメール



12月の満月 8日
12月の新月 23日

R4.12



自然薬・漢方・健康相談

青木薬局

岐阜市加納新本町2-28

TEL 058-275-3132

あっという間に、今年もあと1ヶ月、、、
世界のあちこちで、いろいろなことが起こり、じわじわと私たちの生活にも
影響が出てきているようですが、時だけが過ぎていきます。

今年も、当店をご愛顧いただきありがとうございました。
毎日、ちょっとイイことがあって、よかったね～と感じられる日々が
世界中の人にありますように、、、

来年は、きっときっといういい年になりますように、、、



12月1日～30日

2,000円お買い上げごとに

当店お買い物券が当たる

『健康宝くじ』をお渡しします！

1等 10,000円 3本

2等 5,000円 10本

3等 1,000円 30本

(当選発表は、R5年1月4日)

今年の冬も

店頭で
試飲中

『リナ・コンク』で

元気100倍!



体力
のもと

予防の
一番!!



免疫力
のもと



今年の冬も まだまだウイルス警戒継続!

体力・免疫力調整力が必要ですよ!

年末年始のコロナ対策

今年の今頃は、、、
6波がやってくる、、、3回目のワクチンどうしよう～と言っていました。
そして今、
8波がやってくる、、、4回目のワクチンどうしよう～

相変わらずですね～

いつまでも、制限、我慢とはいきません！から
人の動きがあって、限られた人だけの接触でなくなれば、やはり感染は
増えます。

他県からの営業マンが、岐阜はホテルが予約できないと言うほどですから
紅葉を楽しむ観光客も多いようです。

年末年始は、大掃除など何かと慌ただしく、疲れがたまりやすい時
その上、久しぶりの帰省で、人と会う機会も増えます。

COVID-19に限らず、風邪、インフルエンザなどの感染は、増えること
でしょう。 クリニックは長期のお休みの所もあります。大きな病院では
救急の患者さんが優先され、患者が増えると対応も心配！

お家に『抗原検査キット』を常備すると安心です。 ← 鼻粘膜タイプ、唾液タイプ用竟に2通り！

新型コロナ用内服薬『ソコーバ』が承認されました。軽症の感染者にも
処方され、発熱などの症状が早く治まり、ウイルス量を減らす効果がある
ようですが、まだ、どれくらい処方されるのかはわかりません。

やはり、感染しないのが1番ですね。

私は、常に『手指用アルコール』と『LEMのどスプレー』を持っています！

感染予防でも、感染した時、感染後も、体力・免疫力が重要です！

冷えは、免疫を落とします。体を温め、食生活を整え、睡眠不足のないよう、
心がけましょうね。

ウイルス感染で心配なこと、いつでもご相談ください。



健康診断結果表

わかりやすく

解説します！

クレアチニン

AST

白血球数

γ -GTP



アルブミン

ALT

LDL

HDL

赤血球数

中性脂肪



HbA1c

血小板



当店会員様、当日お買い上げの方	無料
検査項目の解説のみ（20分）	500円
健康相談を含む解説（1時間）	2,000円

コレステロールの薬、、、 飲まなきゃダメ？

健康診断で、『H』『↑』マークが付しやすいのが、『コレステロール』値
年齢と共に、高くなる方が増えます。

基準値は、総コレステロール 127～219mg/dl

LDL-コレステロール 70～139mg/dl

HDL-コレステロール 40～90mg/dl

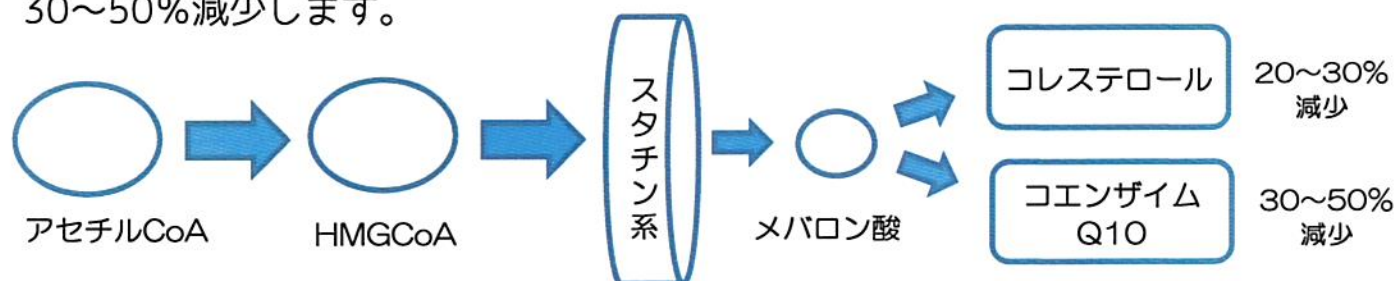
コレステロールの高い状態が続くと、動脈硬化が進み、血管が狭くなる心配があるため、総コレステロール値やLDL-コレステロール値が高いと、病院では、コレステロール値を下げるお薬が処方されます。

いくつか種類がありますが、主に使われているのが『スタチン系』といわれるお薬です。

一般名	主な商品名
ロスバスタチン (Rosuvastatin)	クレストール
ピタバスタチン (Pitavastatin)	リバロ
アトルバスタチン (Atorvastatin)	リピトール
フルバスタチン (Fluvastatin)	ローコール
シンバスタチン (Simvastatin)	リポバス
プラバスタチン (Pravastatin)	メバロチン
ロバスタチン (Lovastatin)	メバコール

『スタチン系』のお薬は、

体内でコレステロールが作られる途中で働く酵素を邪魔して、コレステロールが作られないように働くものです。そのため、コレステロール値は、20～30%減少します。しかし同時に、体で必要なものも作られなくなってしまう。特に、私たちの細胞の中でエネルギーを作る時に必須の『コエンザイムQ10』も30～50%減少します。



コレステロールは、食事摂った油だけの問題ではありません。

コレステロールは、私たちの体にとって必要なので、体の中で作っています。もちろん増え過ぎていることは問題ですが、数値だけをみて、お薬を飲み、数値が下がっていればいいということではないのです。

心配なのは、コレステロール値ではなく、動脈硬化ですよね。

動脈硬化の目安に、『LH比』があります。

LDLコレステロール値 ÷ HDLコレステロール値

この数値が、1.5以下なら、血管内の状態はきれいで健康な状態

2.0以上なら、コレステロールの蓄積があり動脈硬化の疑い

2.5以上なら、血栓ができているかも？ です。

血液検査の数値をチェックしてみてくださいね。

コレステロール値を下げる効果と、血管をしなやかにする効果があり、更に、副作用がないのが『オメガ3系の油』です。

コレステロール値が高い方はもちろん、予防にも積極的に摂ることが必要です。

『スタチン系のお薬』での治療が必要な方には、『コエンザイムQ10』の摂取も大切です。コエンザイムQ10は、全身の細胞の中にあり、体の活動に必要なエネルギーを作るのになくてはならないものです。

その他にも、抗酸化効果、免疫力の向上など大切な働きをしています。

イワシや牛肉、豆製品などからも補うことができますが、

食物から摂取できる量は、

1日当たりおよそ4.2～7.2mg。

成人の摂取量の目安とされている

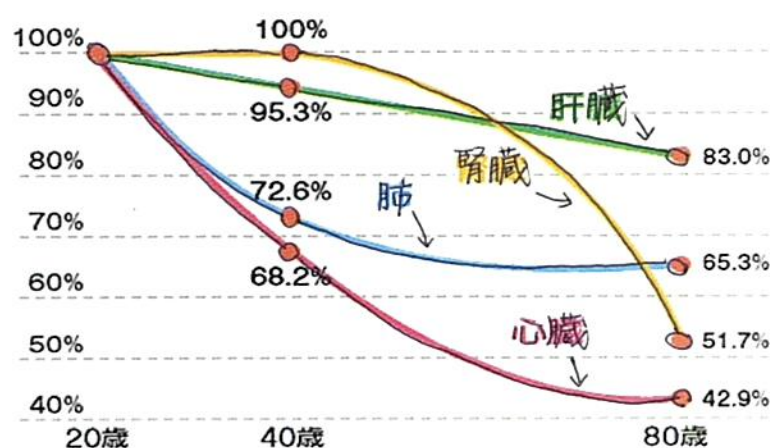
約30～60mgは摂れません。

効率よく摂取するには、

品質の良いサプリメントが

オススメです。

加齢によって減少するコエンザイムQ10の量



当店がお勧めする『コエンザイムQ10』

新型腸溶性ソフトカプセルで、ピペリン配合により

冷え性、胃腸の弱い方にも、吸収しやすいよう作られています。



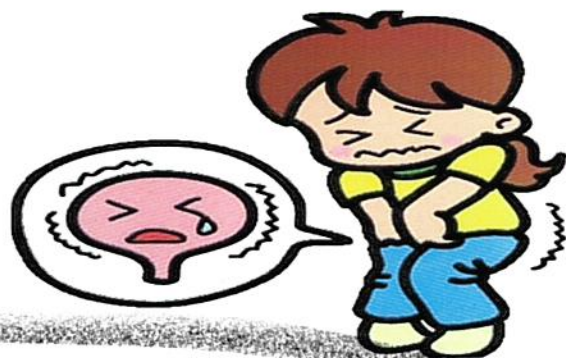
『セリュエナ』

1カプセル60mg (1日1～3カプセル)

60カプセル 8,208円

繰り返す、、、膀胱炎

女性の5人に1人が
高齢者では3人に1人が
膀胱炎で悩んでいます



頻尿

排尿時の痛み

残尿感

血が混じる尿

おしっこの濁り

細菌感染だけじゃない、、、

免疫力の低下も原因なんです！

なかなか相談しづらい病気、、、膀胱炎

大腸菌などの細菌が原因のものが多いですが、尿検査をしても細菌がなく、何度も繰り返す方がいます。

その原因は、冷え、ストレスなどによる免疫の低下で、特にコロナ感染症が増え始めてから、膀胱炎を繰り返す方が増えているようです。

コロナ感染後、ワクチン接種後など、体の免疫がフル稼働すると、免疫システムが弱っていて、細菌を抑えきれず炎症を起こしてしまうようです。

当店では、

症状が出ている時の漢方薬や、免疫がしっかり働くよう助けるものをご紹介します。

膀胱炎になった時、膀胱炎を繰り返して心配な時お気軽にご相談ください。

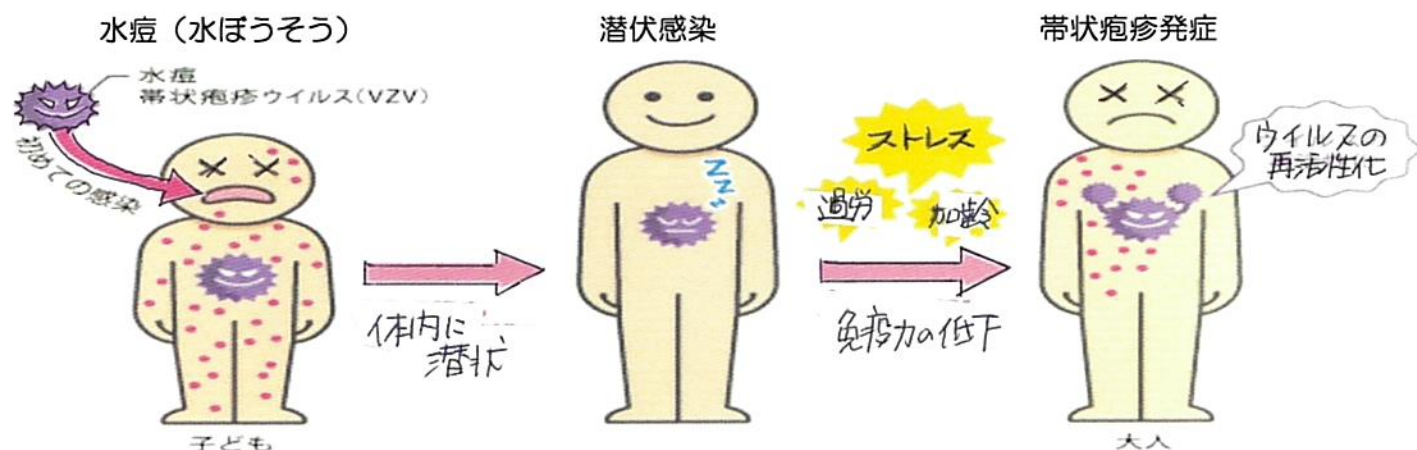


最近よく聞く！

带状疱疹

带状疱疹って何？

水ぼうそうにかかったことがある人は、体の中の神経節に、ヘルペスウイルス（水痘ウイルス・带状疱疹ウイルス）が潜んでいます。加齢やストレス、過労などによって、ウイルスに対する免疫力が低下すると潜んでいたウイルスが再び活動を始め、神経を伝って皮膚に到達し带状疱疹として発症します。



かゆみ、しびれとを感じる程度から、ピリピリ、ズキズキと刺すような痛み、焼けるような痛みまで様々です。

その後、赤い斑点、水ぶくれが、左右どちらかの神経にそって帯状に出ます。腕や、胸、背中、胴回りにできることが多いですが、首、顔に出る場合もあります。

抗ウイルス薬は、発疹が出てから72時間以内に飲み始める方が効果的です。治療が遅くなったり、放置されると、頭痛や発熱などの症状が出ることもあります。糖尿病、認知症の方は、痛みが鈍くなっている場合があり、発症に気がつき難いことがあります。

特に首から上の発疹では、場所によって、失明や顔面麻痺、難聴になることがあります。神経の損傷で痛みが続くこともあります。

他の人にうつることはありません。が、水ぼうそうにかかったことのない乳幼児に、水ぼうそうとしてうつることがあります。コロナ禍で増えている带状疱疹！

免疫を元気にする自然薬を、

抗ウイルス薬と一緒に飲むと、回復を早くしてくれます。

お気軽にご相談ください。