



# 白十字薬局の ぱんだ新聞

【住所】大分市西春日町4-1 【Tel】097-536-2722  
【営業時間】10:00~18:00 (日祝祭休)

No. 13  
2018.2月  
文責：  
薬剤師 相良宇宙



冬から備える!

## 「花粉症」対策



一般的には、30~40代での発症が多いとされていますが、近年は花粉の飛散量の増加などに伴って低年齢化が進んでいると言われています。花粉症は、重い病気ではありませんが、鼻水やくしゃみなどが続くと集中力がなくなり、仕事や勉強、日常生活に支障をきたしてしまうことも。花粉症は、“一度発症すると治らない”と思いがちですが、適切なケアをすれば症状を軽く抑えることができます。体質だからと諦めず、積極的に対処をして、辛い症状を和らげましょう!



## 予防

### ◆花粉症は、「症状緩和」と「体質改善」が基本◆

「衛気(免疫力)」を養い、強いカラダに!!!

中医学では、花粉症は「風邪」が花粉を運び、体内に入り込むことで起こる症状と考えます。

「邪気(風邪や花粉症など)」の侵入を防ぐ役割を果たしているのが、身体に備わる「衛気(免疫力)」です。



「衛気(免疫力)」は、身体の表面を覆い、邪気の侵入をブロックするバリアのような存在。また、身体に起きた不調と戦い、回復するエネルギーでもあります。

「衛気(免疫力)」が充実していれば、花粉の侵入を受けにくい強い体質に!! また、花粉症を発症しても、回復が早く、軽い症状ですむのです。

「衛気(免疫力)」の充実した身体づくり!!!



① 「衛気(免疫力)」を全身に巡らせる『肺』を強くしましょう!



② 「衛気(免疫力)」は、体内の『気(エネルギー)』のひとつ。食事の栄養から生み出されます。日ごろから、『胃腸』を健やかに保ち、しっかり栄養を摂りましょう!

こんな人は積極的に体質改善を!!!

アレルギー対策・虚弱体質・胃腸虚弱・疲れやすい  
息切れ・冷え性・風邪をひきやすく治りにくい  
食欲不振・顔色が白い・鼻の不調を繰り返す...等

## 暮らしの

## 花粉症対策

食の不摂生や不規則な生活、ストレスなども、花粉症を引き起こす要因に。生活習慣を整えて、健やかな身体を保つよう心掛けましょう。

● 早起きをして深呼吸(腹式呼吸)を。陽気を体内に巡らせます。

● 辛いもの・油っこいもの・糖分・乳製品・アルコールなどは控えめに。

● 新鮮な野菜をたっぷりとるように心掛けて。

● 睡眠を十分とることも大切。寝る前のコーヒーやお茶は控えましょう。

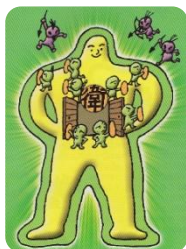
● 外出時は、マスク・メガネなどで、花粉を防ぐ工夫を。

● 帰宅後は、うがい・手洗いを忘れずに。シャワーを浴びるのも効果的。

● 風の強い日は、洗濯物をなるべく室内干しに。



## なんとかしたい バリア崩壊・免疫グワグワ



バリアを  
ます!

えいえき  
衛益顆粒  
おススメです!



## 『家庭で役立つ漢方講座』 第2回「免疫と腸」

今回は、腸と免疫力の関係についてお話しします。花粉症やアレルギー体質の方にお勧めです。

日時/3月4日(日) 13:30~15:00  
場所/白十字薬局 定員6名(予定)  
参加費/500円(資料代込み)

\* ☎またはFBにてお問い合わせください。



# 産みたいときに産める体でいるためにできること 生理からわかる、あなたの妊娠力

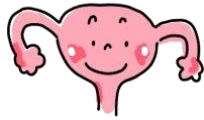


## 女性の身体と生理周期には密接な関係があるんです！

女性の生活と生理は切っても切り離せない関係。  
生理が近づくとイライラしたり、生理中にはお腹が痛くなったり…。  
“ブルーデー”と言われるくらい憂鬱なもの。  
だけど、無ければ困るのも事実！  
そもそも生理とはどんなものなのでしょう？



## 生理って？



いらなくなった子宮内膜がはがれ落ち  
血液とともに体外へ排出される事。

子宮の内側は、子宮内膜というもので  
おおわれています。受精卵の着床に備えて、  
排卵時期になると子宮内膜は分厚くなります。

着床すれば妊娠成立。

妊娠が成立しない時は、生理となって排出されるのです。

一般的な生理の目安として、平均的に経血量が20～140ml、  
期間は3～7日間、周期は25～38日と言われています。

上記以外の場合は、なんらかのトラブルを抱えているかも  
しれないので、婦人科の受診をおすすめします。

## 気になる生理トラブル

- ◆子宮筋腫 …腫瘍の大きさや出血ぐあいは？
- ◆生理痛 …日常生活が営める？
- ◆子宮内膜症 …卵管や卵巣で子宮内膜が増殖  
気になるときはすぐに受診を！
- ◆生理不順 …排卵があるかどうか調べましょう！
- ◆月経前症候群 (PMS) …血と気の巡りを改善し  
和らげていきましょう！
- ◆卵巣嚢腫 …卵巣に出来る腫瘍。
- ◆不正出血 …うまく排卵できていなかったり  
子宮内にトラブルがある可能性も。

女性ホルモンとストレスも深い関係があるって知っていますか？  
ショックなことがあったり、強いストレスを感じたりすると生理の周期が変化したりしませんか？  
当店では、血流を増やすためのアドバイスやストレスを和らげるためのアドバイスなど  
食事や生活習慣などからサポートさせていただいています。  
漢方は、あなたの『こころ』と『からだ』のサポーターです♪



2018年は、60年に一度の『胃腸Year』  
胃腸が元気な人は、『こころ』も『からだ』も元気モリモリ！  
『晶三仙』おススメしています。



月	火	水	木	金	土	日
			1 漢方相談 12:30 託	2	3	4 in 玖珠 漢方講座 10:00～11:30
5	6 漢方相談 14:00 加	7	8 漢方相談 12:30 託	9	10	11 建国記念の日 定休日
12 振替休日 定休日	13 漢方相談 14:00 加	14	15 漢方相談 12:30 託	16	17	18 定休日
19	20 漢方相談 14:00 加	21	22 研修の為 お休み	23	24	25 定休日
26	27 漢方相談 14:00 加	28				

営業時間 / 10:00～18:00 定休日 / 日曜・祝日・木曜13時～

漢方相談 午前中10:30～12:30 (最終受付11:30)  
午後 14:00～18:00 (最終受付17:00)

火曜日の相談は、午後のみ、木曜日の相談は、午前中のみとなります。

漢方相談は、完全予約制です。研修会等に対応できない日もございますので、必ず事前に電話での予約をお願いします。

E-mail : hakujiujikanpou@outlook.jp HP : //www.kanpou-oita.com/

Facebook (白十字薬局) にて、豆知識や体験談など配信中国！

## 『結～YUI～』

先日、便秘でお悩みのお客様に耳つぼの施術をさせていただきました。すると、「最近、調子がいいわ♪」と嬉しい感想を頂きました☆



耳つぼは、巡りを良くするお手伝い  
不調だったカラダのスイッチをオンにする  
お手伝いをさせていただきます。

6か月になった娘は、心も身体も日に日に  
成長中です。

夜中の授乳に、抱っこにおんぶの毎日ですが、漢方＆耳つぼで高齢の母でも、毎日元気に過ごせています♪

ご自分だけでなく、家族のサポートにも  
耳つぼおススメですよ♪

皆様の健康で元気な毎日を  
サポートさせていただきます♪

保育士

プライダル耳つぼジュエリー®協会認定講師  
風水薬膳®茶アドバイザー 相良 幸子