

- ★ 毎月保険証の確認をさせて頂いております。ご協力お願いいたします。
- ★ お薬手帳をお持ちの方は処方箋と一緒にご持参ください。

全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団

二葉薬局グループ



二葉だより

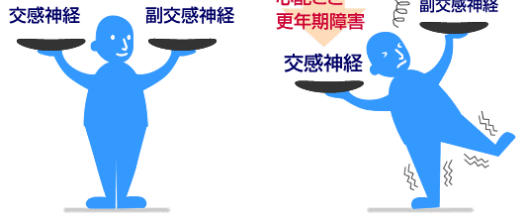
No.55

2019 .4月号

自律神経ってな～に？

自律神経は、内臓、血管などの働きをコントロールし、体内環境を整える神経です。また、すべての内臓、全身の血管や分泌腺を支配しています。この働きが乱れると、疲れやだるさといった体の不調だけでなく、気分の浮き沈みが大きいなど心の不調にもつながります。

過労
ストレス
不眠
心配ごと
更年期障害



交感神経・・・起きている時の神経・緊張している時の神経
副交感神経・・・寝ている時の神経・リラックスしている時の神経

春と自律神経失調症

～今回は小林南店 薬剤師 大久保先生からのお話～

今回は肝臓と自律神経失調症の関係について紹介します。中医学では、肝臓は自律神経と密接な関係にある臓器と言われます。通常は自律神経が乱れないように調整役として働いていますが、春（2月の節句明けから5月の連休の頃まで）は気温の変化が激しいので、肝機能が異常に高まりやすくなったり、不調をきたすことがあります。

肝臓が働きすぎると、肝臓が血液を解毒しきれなくなり、瘀血（血の巡りが悪い状態、質の悪い血液）となったものが頭の上昇して顔が赤らんだり、皮膚の黒ずみ、その他動悸、精神不安、頭痛、疲労感などが強く表れやすくなります。

『春の病は肝にあり』といい、酸味の季節です。酸味は肝臓の働きを高め、胆のうの機能を良くしてくれたり、筋肉の緊張をゆるめる働きがあります。上記の症状が現れた時には酸味の食べ物を積極的に摂り、肝臓の機能を整えることをオススメします。また、肝臓が弱っている人は辛味のを食べすぎてはいけません。



☆自己紹介☆

- ・長崎県諫早市生まれ
- ・福岡大学 薬学部卒
- ・二葉薬局 小林南店

漢方一筋30年!!

二葉薬局 小林南店
薬剤師 大久保 先生



ポイント

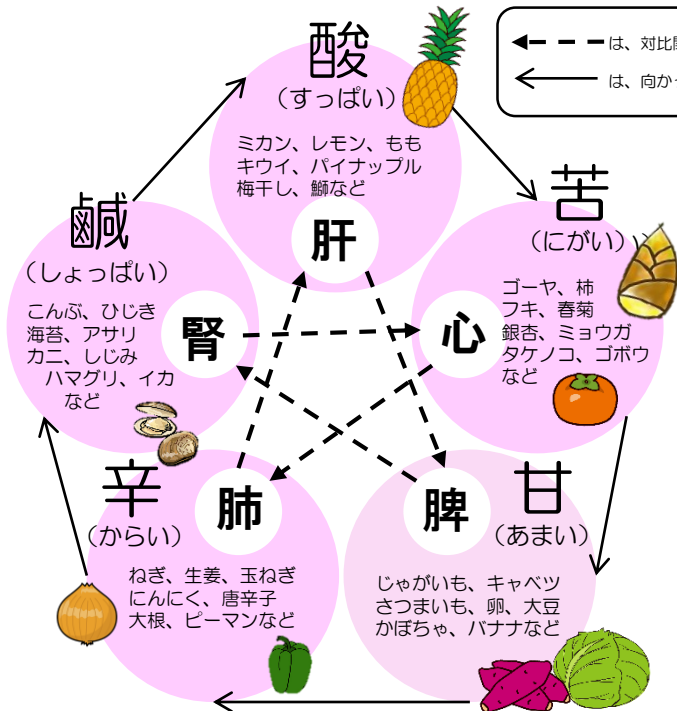
※酢は、合成酢ではなく、天然酢がおすすめです。

※チョコレートの食べ過ぎは目の痛みを助長します。



味のバランスを考えたことがありますか？

普段、食べ物のバランスを考えると、糖質、脂質、蛋白質など栄養のことが中心になります。もちろん大切なことですが、健康保持のためには、味のバランスも大切なことなのです。



← - - - は、対比関係にあり、矢印の起点にあたる味が、向かっていく方の味の持つ効能を弱める効果があります。
← は、向かっていく方の力を助ける働きがあります。

☆味と内臓のはたらき☆

天然の食物には、それぞれ固有の「味」があります。その味覚は、酸・苦・甘・辛・鹹の5つです。左の図は、5つの味が、人間のそれぞれの臓器にはたらくことも表したものです。このような5つの味が、それぞれの臓器に作用し、五臓六腑の働きを強めています。この5つの味の食品をバランスよく食べることが必要です。

食物には身体を温めるものと冷やすものがあります。体質によってそれぞれの食物をバランスよく食べるよう心がけて下さい。



暖かくなってきて、すっかり春を感じる季節です。季節の変わり目に、お身体に変化を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は自律神経の乱れが起こりやすいこの時期にオススメのレシピを紹介します。

○菜の花の花椒あえ

春が旬の菜の花。菜の花には、体を温めてくれたり、疲れを取ってくれる働きがあります。また嬉しいことに、美肌効果や整腸作用も。お疲れ気味の方でお肌の調子が気になる方にもオススメ。花椒は消化を助けたり、血圧を下げてくれたり、気持ちを安定させてくれる効果があります。



○レシピ

- ・菜の花 1束 ・豆乳マヨネーズ 適量
- ・花椒 適量 ・天然塩 適量

ピリピリ感が好きな方は、花椒を多めにどうぞ

1. 水を沸騰させて、塩を入れて、菜の花を色が鮮やかになるくらいまで茹でる
2. 茹で上がったら絞って、豆乳マヨネーズと花椒をかけて **出来上がり!**



小林市役所からのお知らせ



小林市民のみなさまへ
今年度の特定健診・各種がん検診の案内を5月下旬に個人ごとに郵送します！
通知が届いたら、開封して必ず内容をご確認ください。



●問い合わせ 小林市役所 健康推進課
電話0984-23-0323



4月・5月・6月の日曜祝日在宅当番医

4月	5月	6月
7日 花田耳鼻咽喉科 渡辺医院	1水 すわクリニック 桑原記念病院	6月 堀胃腸科外科医院 押川病院
14日 池井病院 国民健康保険高原病院 丹 医院	えびの第一クリニック 小林市立病院	12日 小林泌尿器科クリニック 整形外科前原病院
21日 整形外科 フレンドクリニック ひろた内科クリニック	2木 内村病院 和田クリニック 京町温泉クリニック	19日 小林保養院 よしむら循環器内科クリニック
えびの眼科こだま小児科医院	3金 園田病院 高崎皮膚科医院 京町共立病院	26日 池田病院 二口子供医院 渡辺医院
28日 西小林診療所 沖内科小児科医院 いしざわ循環器内科	4土 横内視鏡内科医院 整形外科押領司病院 えびのセントロクリニック	6月 2日 たなか循環器内科クリニック 野尻中央病院 井尻眼科医院
29日 宮崎医院 川井田医院 杉原耳鼻咽喉科	5日 終山医院 国民健康保険高原病院 えびの整形外科医院	9日 上田内科 立山整形外科医院 ふきやま霧島東麓クリニック 丹 医院
30日 前田内科医院 小林中央眼科 えびの共立病院		16日 花田耳鼻咽喉科 京町温泉クリニック
		23日 池井病院 国民健康保険高原病院 いしざわ循環器内科
		30日 整形外科 フレンドクリニック ひろた内科クリニック 杉原耳鼻咽喉科

☆ゴールデンウィーク中は上記の当番以外でも開けているところがありますので、病院に直接お尋ね下さい。

☆当番医は変更になる場合がございます。受診される前にご確認ください。

☆リモコンの@ボタンを使ってテレビのデータ放送でもご覧になれます。



全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団

二葉薬局グループ

H.P <http://futaba-gr.co.jp/>



(有)二葉薬局	0984 (22) 8244	二葉薬局 野尻	0984 (44) 2828	二葉薬局 京町	0984 (25) 5500
二葉薬局 細野	0984 (21) 0770	二葉薬局 堤	0984 (25) 0373	二葉薬局 高原	0984 (25) 6011
二葉薬局 加久藤	0984 (25) 4407	二葉薬局 本郷	0985 (89) 2226	二葉薬局 小林南店	0984 (24) 5511
二葉薬局 松橋	0985 (75) 0633	二葉薬局 小林中央店	0984 (27) 3620	二葉薬局 沼津東原店	055 (928) 5320
タカフジ薬局	0985 (28) 1256	タカフジ薬局 大塚店	0985 (48) 1824	二葉薬局 あさひヶ丘店	0985 (54) 0167

～中医学の理論～

からだを作る3つの要素

中国の伝統医学である中医学では、からだは**気・血・津液(水)**の3つの物質から構成をされていると考えられています。この3つが過不足なく、滞りなく、体内を巡っていることで健康な状態が保たれているのです。気は、体内の気管の働きを正常に保ちます。さらに、新陳代謝を促し、血液や体液を生じさせて巡らせ、体温を一定に保つ役割を持つのです。

体質は、次の6つに分類することができます。

- ・気虚/エネルギーとなる気が不足している
- ・気滞/気の流れが悪く滞っている
- ・血虚/心と体に栄養を与える血が不足している
- ・瘀血/血の巡りが悪い
- ・陰虚/からだの潤いを保つ水分が不足している
- ・痰湿/水分代謝がうまくいかず、余分な水分や脂肪がたまっている

あなたはいくつ当てはまる？

気滞の主な症状

- ため息をつく
- のどにモノが詰まったような感じがする
- イライラして怒りっぽい
- 不安や憂うつ感がある
- ゲップやガスが多い
- 便秘と下痢を繰り返す
- 生理不順がある
- PMS(月経前症候群)がある



気滞とは？

ストレスがたまり精神面や胃に影響

ストレスがたまると、気の巡りに影響が出て滞りやすくなります。その結果、イライラや不安感、ゲップ・ガスが多い、ため息が出るなどの症状が現れることに。気の滞った状態が続くと、血流も悪くなり冷えなどにもつながるため、早めの改善を心がけてください。女性は、排卵日や生理前に、気が滞りやすい傾向にあります。

暖かくなり、すっかり春を感じる季節です。季節の変わり目に、お身体に変化を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？この時期に起こりやすい症状が自律神経の乱れ。自律神経の乱れは、疲れやストレス、不眠などが原因で起こりやすいものです。また、お腹の調子がよくなかったり、疲れやすくなったり、眩暈や動悸が出ることも。今回は、自律神経の乱れが起こりやすいこの時期にオススメのレシピを紹介します。

○葉の花の花椒あえ

春が旬の菜の花。菜の花には、体を温めてくれたり、疲れを取ってくれる働きがあります。また嬉しいことに、美肌効果や整腸作用も。お疲れ気味の方でお肌の調子が気になる方にもオススメ。花椒は消化を助けたり、血圧を下げてくれたり、気持ちを安定させてくれる効果があります。



○レシピ

- ・菜の花 1束
- ・花椒 適量
- ・豆乳マヨネーズ 適量
- ・天然塩 適量

ピリピリ感が好きな方は、花椒を多めにどうぞ！

1. 水を沸騰させて、塩を入れて、菜の花を色が鮮やかになるくらいまで茹でる
2. 茹で上がったたら絞って、豆乳マヨネーズと花椒をかけて出来上がり！



全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団

二葉薬局グループ

H.P <http://futaba-gr.co.jp/>



(有)二葉薬局	0984 (22) 8244	二葉薬局 野尻	0984 (44) 2828	二葉薬局 京町	0984 (25) 5500
二葉薬局 細野	0984 (21) 0770	二葉薬局 堤	0984 (25) 0373	二葉薬局 高原	0984 (25) 6011
二葉薬局 加久藤	0984 (25) 4407	二葉薬局 本郷	0985 (89) 2226	二葉薬局 小林南店	0984 (24) 5511
二葉薬局 松橋	0985 (75) 0633	二葉薬局 小林中央店	0984 (27) 3620	二葉薬局 沼津東原店	055 (928) 5320
タカフジ薬局	0985 (28) 1256	タカフジ薬局 大塚店	0985 (48) 1824	二葉薬局 あさひヶ丘店	0985 (54) 0167