



# カラダの調子を整える

今回は「悪性腫瘍に負けない体作りについて」を国際漢方 茨木薬店の戸田先生に、「足指の変形について」を「足」の整体院の弟子丸先生にお伺いしました。

## Q 悪性腫瘍に負けない体を作りたいのですが？

**A** 原因は遺伝的な影響よりも、生活習慣の影響が大きいといわれています。

悪性腫瘍に限らず身体の不調はその人の免疫力の低下から生まれます。一度、免疫力が低下すると、さらに不調が悪化する可能性もあるため注意が必要です。体に優しい漢方や健康食品(紅豆杉・アガリクス・冬虫夏草・免疫ビタミン・フコイダン・乳酸菌生成エキス等)で体温や腸内フローラを改善し、自然治癒力を高めましょう。又、食事は糖分・塩分・肉・乳製品の過剰摂取に注意をして、過度のストレスを避け、適度な運動を心掛けることをおすすめします。

普段の生活習慣を見直すことが重要なポイントです。



国際漢方 茨木薬店 戸田先生

## Q 足指が変形しているが、痛みが無いので何もなくても治っていきますか？

**A** 変形や痛み、不調はカラダからのサインです。そのままにしておくと悪化していく恐れがあります。

外反母趾や巻き爪、タコ・魚の目、O脚など足のトラブルの多くは足のアーチが崩れておこります。大半は生活習慣に原因があるため、症状をそのままにしているとどんどん悪化していく恐れがあります。さらに、足の変形によって肩こり・腰痛などカラダ全体の不調の原因にもなります。当院では、一人ひとりの生活習慣や症状の進行具合に合わせた独自のリハビリプログラムを取り入れた手技施術の再発しにくい改善法をおこなっています。まずは、専門家にご相談してみてください。

悪化するほど、治療が大変になりますので早期改善が大切です。



「足」の整体院 (でしまる整骨院内) 弟子丸先生

「足」の整体院として、多くの人の足をトラブルを改善してきた専門院。健康だけでなくO脚矯正など女性のキレイも親身にサポートしてくれる。

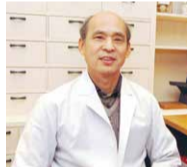
肥満・不妊症、自律神経、体調不良、免疫(免疫細胞) など

### 悪性腫瘍は糖分を好み、塩分で成長する生活習慣の見直しで自然治癒力を高めよう

「悪性腫瘍の細胞は、誰でも毎日約5,000個発生していると言われています。しかし、それを体内の免疫細胞が処理することで発生を防いでいます」と戸田先生。ところが、免疫力が低下してしまうと生き残った不要な細胞が増殖し、やがて病にかかってしまうことも。「まずは、体によさしい漢方や健康食品で自己免疫力を高める事が大切です」と藤本先生。悪性腫瘍はもちろん不妊症、自律神経などあきらめないで一度相談してみてもいい。



茨木薬店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談のってくれる。



高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中醫師」に掲載された藤本先生。

**国際漢方 茨木薬店**  
茨木市真砂1-11-35(平和堂1F)  
無休 相談/10時~18時  
☎072-638-9939

**漢方瑞雲 高槻薬店**  
高槻市芥川町1-11-1(JR高槻徒歩3分)  
水曜・講習会日休 相談/10時~18時  
☎072-686-0090  
※各店、予約制の為相談前に一度連絡を

便秘、下痢・更年期障害・手足のしびれ・耳鳴り・めまい など

### 寒暖差の激しいこの時期は注意が必要 更年期の悩みは、相談無料の漢方専門店へ

10月は季節の変わり目ということもあり、体調を崩す人が多い時期。これは、一日の寒暖差の激しさから自律神経が乱れることが一番の原因だといふ。自律神経が乱れると、手足のしびれや耳鳴り、めまいといった更年期障害の症状が現れることも。症状緩和のためには、体質改善をしながら症状を取る「カラダに優しい」漢方薬を用いた対処がおすすめ。同店には、30歳代など早い年齢で症状が出る「若年性更年期障害」の相談も増えているとのことなので、気になる方は一度相談に行ってみよう。

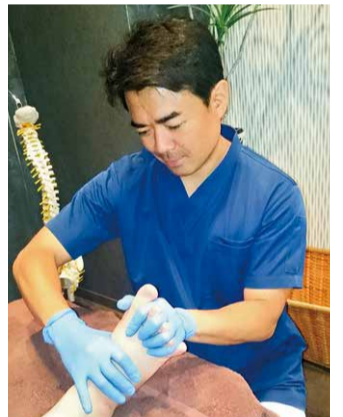


【摂津】松寿仙・ホノミ漢方正規取扱店  
**心心堂漢方薬店**  
摂津市千里丘2-2-16  
営/平日9時半~18時半  
土9時半~14時 日祝定休  
※時間外相談も可  
☎06-6338-6509  
http://www.shinshindokanpo.com

外反母趾、巻き爪、O脚、タコ・ウオノメ など

### 巻き爪・外反母趾の痛みから解放 「足」の整体院のフットケア専門技術

「足」に関する知識と施術方法を豊富にもつ専門院。巻き爪矯正は透明の矯正器具を使い、施術1回目から痛みから解放されると評判。短い爪も可能!外反母趾は個人の生活習慣やクセを見極めてから改善プログラムを組んでいくので再発もしにくい。ネットカウンセリングもあるので、気軽に相談を!



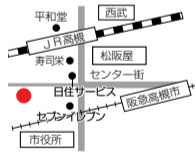
↑HPはこちら 巻き爪施術は月1回なので忙しい女性にもうれしい。



改善エピソード

歩くのも痛い巻き爪だったので、JR高槻駅西口から近いのは助かりました。巻き爪の先生は、女性だったので、カウンセリングから施術までリラックスして受けることができました。爪の状態や施術の説明など、とてもわかりやすく、帰りに、行きの痛みがウソのように無くなり、走ることもできました!! (10代 女性)

【高槻】「足」の整体院 (でしまる整骨院内)  
高槻市上田辺町6-20  
受/9時~12時半  
16時~19時半  
土曜午後診・日・祝定休  
☎072-684-7688



特典 | 「シテイライフを見た」と新規予約の方  
●外反母趾矯正 ..... 8,500円→6,500円  
●巻き爪矯正 ..... 6,000円→5,000円  
●O脚矯正 ..... 7,000円→5,000円  
●タコ・ウオノメ(大きさによる) ...1か所2,000円→1,000円~ (10月末まで) ※要予約

## 健康測定会 in イオン高槻

10/10 (月・祝) 10時~18時  
会場:高槻市萩之庄3丁目47-2 イオン高槻 2F ABCマート前

### 健康ラボステーションのご紹介

私たちは、治療重点の医療から疾病予防を重視する健康づくりの発信拠点になることを目指します。私たちは、皆様とともに、楽しみながらの健康づくりを目指します。



### 測定内容

- 骨密度測定** 対象年齢:20歳~500円  
同年齢の平均値と比べて、骨密度が何%かを調べます。骨密度が低いと、骨折のリスクが高まり、ちょっとした転倒で骨折してしまう可能性も。超音波を使っているので、妊娠中の方でも測定できます。※素足(右足)で測定します。
- 血管年齢測定** 対象年齢:18歳~300円  
人差し指をセンサーに入れ、血管の弾力を調べます。血管が老化し、硬くなると、様々な病気のリスクが高まります。
- 筋力測定** 対象年齢:9歳~300円  
転倒リスクや美しいボディラインなどに関わる握力、足指力、内転筋、外転筋、膝下伸展力の測定ができます。

【主催】 認定特定非営利活動法人 健康ラボステーション TEL:06-6948-5133 URL:http://kenlab.net

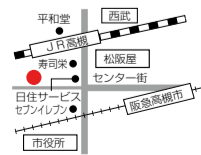
中国伝統医学である「中医学」。長い歴史があるのに、まだまだ知られていないことも多いのです。季節や自然に寄り添う暮らしを大切にしたい中医学や漢方を取り入れた、カラダと「ココロ」に優しい暮らし方を提案します。

今年の夏は猛暑でしたが、朝晩だいぶ涼しく過ごしやすいとなりました。しかし夏の疲れが出る季節でもありまして体調を崩している方を多く見かけます。その中でも眠くて仕方がないという方を見かけています。食後少し時間が経つと眠くて眠くて仕事中にならない、ちょっと休もうとして気が付くと寝てしまったなど、ちょっと異常だと思われる症状があります。これは中医学では「嗜眠」または「嗜睡」といって治すべき疾患となります。

原因としていくつかタイプがありますが、一番多く見られるのが「胃腸の冷え」。夏場に冷たいものをたくさん摂り過ぎて、秋になり身体の疲れとともに症状が悪化し耐えられない眠気となります。そもそも胃腸にこそ「冷た

いもの」とは体温以下を指しますので、現代の日本人にとってはほとんどの方で冷たいものを摂っている環境であるといえます。まずは胃腸を冷やさず、体温以上のものを摂るよう心がけましょう。漢方薬の治療としても胃腸を温める処方を服用して改善を図ります。「年寄りの冷や水」という言葉がありますが、昔は井戸水でも40歳を過ぎた年齢には無茶なことだと言われていました。「胃腸を冷やさない」という習慣を忘れてしまった日本人にとって思い出すべき言葉かもしれません。

木の実(このみ)薬局  
高槻市上田辺町3-12 光栄ハイム高槻1F  
営/9時~20時 日祝定休  
☎072-684-7599  
http://www.konomi-konomi.com/



第17回 眠気と胃腸の冷え