

体調向上プロジェクト -ヘルスリテラシーを高めよう- (P.2の続き)

Topic 02

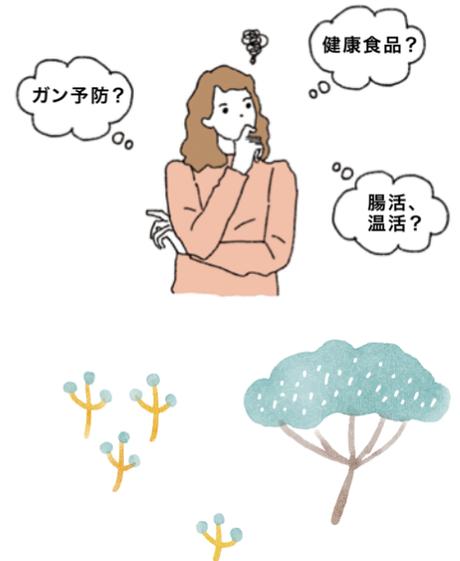
日々の運動や食事が健康寿命の増進につながる

「正しい情報を身につけたら、できるところから実践してほしいですね」と江木さん。カギとなるのは自身の5年、10年先の健康を察知すること。「例えば、肩こりや腰痛。これを放っておくと、冷え性や、自律神経の乱れなどにつながります。さらに5年、10年経つと姿勢が悪くなったり、老後には歩けなくなることも。『若いから大丈夫』はないんです。自身の意識付けもそうですが、何かあった時にす

ぐ相談できる“かかりつけ医”をもっておくのもおすすめという。

男女でなりやすい病気は異なる。女性は長生きするが、骨が弱いため高齢になって転倒したのをきっかけに、介護を受けるケースが多い。「実は20歳から骨量は減っていくんです。カルシウムを意識的に摂ったり、1日10分外を歩いたりするだけで差がつきますよ」。一方の男性は、うつになりやすいほか、脳梗塞や心筋梗塞

なども多い。「職場でのストレスや食生活が原因だと言われています。男性は一人で抱え込みがちなので、習い事やスポーツジムに通ったり、コミュニティをもつことが大切ですね」。老後の話になると若い人はついおろそかになりがちだが、その後の20～30年の過ごし方で大きく差が開くほか、健康は美容にもつながるので無関係ではなさそうだ。



自前の農場と工場から安心安全を宅配

週に一回、安心安全の食材を配達料無料で宅配する「よつ葉ホームデリバリー」。有機農産物、自社農場で育てたお肉・自社工場で作る惣菜・豆腐、パンなどのこだわりの食材をお届け。配達料・入会金・年会費無料! 宅配は1点からでもOKなので気軽に利用してみよう!



入会前に試せる「よつ葉のおすすめ『おためしセット6品』(1000円)。

おためしセット・入会のお申込みなどのお問い合わせは

よつ葉ホームデリバリー

入会金・年会費・配達料不要・全戸個別

☎0120-969-306

よつ葉ホームデリバリー で検索



特典 「シティライフを見た」で新規入会の方に1000円のお買い物ができるよつ葉ポイントor商品券をプレゼント(12月末まで)

原因不明の不調から

アトピーや不妊症なども改善へ

未病段階でもアプローチができる漢方薬。「自律神経とホルモンバランスの乱れによってさまざまな症状が引き起こされます」と西口先生。「疲れやすい」「イライラする」「頭痛・肩こり」「体が重だるい」「むくみ」など、症状から原因を見極め、漢方薬の処方や食事指導を行う。漢方はアトピーや不妊症、自律神経失調症などと特に相性が良いという。「なんだか不調」という人からはっきりと症状が出ている方まで幅広く対応が可能だ。



春風漢方薬局 (ハルカゼカンポウヤクキョク)

豊中市寺内2-2-22
営/月～金 9時～19時半
土9時～18時
日曜・祝日定休
予約制につき、電話でご予約を
☎06-6151-2491



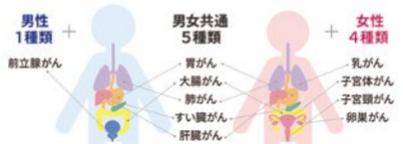
患者さんの声 更年期障害

3年前から、のぼせ、多汗、耳鳴り、めまい、寝汗、などの症状があり、病院で「更年期障害」と言われ、改善しないため訪れました。漢方の考え方では、腎陰(じんいん)が不足している状態をそれを補う漢方薬を服用。2ヵ月後には、のぼせ、多汗、耳鳴り、めまいなどの症状もほとんど無くなりました。3年もつらかったのに、こんなに早く良くなるとは思いませんでした。(40代女性)

負担は少なく、精度は高く

わずか6mlの血液で全身のがんリスクを判定

わずか6mlの採決でがんリスクを調べられる「メタロバランス(MB)検査」。血中に含まれる17種類の微量元素濃度を測定し、4段階でリスクを判定する。女性は9部位、男性は6部位の判定ができ、症状が出にくく、早期発見が難しいといわれる「すい臓がん」も含まれている。一般的に専門機関でのがん検診は高額だが、同検査は1万円台で受けることができる。



【検査日時】12/19(土)・1/23(土)・2/27(土)
【場所】大阪MBクリニック
大阪府淀川区西中島6-5-3
サムティフェイム新大阪1号館102
Osaka metro西中島南方駅より徒歩4分
JR新大阪駅より徒歩9分
【料金】スタンダードMB(研究参加コース)10,000円
スタンダードフリー16,500円
(共に税込で保険適用外)

株式会社レナテック

大阪市淀川区
西中島6-5-3
サムティフェイム
新大阪1号館102
受/9時～17時



メタロバランス で検索

☎06-6152-6234

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

加工附子と注意したい野草類
トリカブトの仲間植物学的にも分類が難しい分野で、花の姿を見ることのできない時期には他の野草、例えば春のセリやゲンノショウコの芽吹きと見間違える事があり注意が必要で、同じ秋に咲くリンドウ(竜胆)は根を掘り起こし乾燥させて薬用に使いますが、すべての山野草を山菜採りと薬草摘みのよ

薬食同源 文笹川薬局 笹川悦子 スパイスと漢方の話

第53回

木の葉の彩りが変わっていく姿に季節の深まりを感じると、紫色のキンポウゲ科のトリカブトを思い出します。秋風に触れながら、家族のリハビリのため歩いた山道で目にとまったあの美しい花々の景色が忘れられません。

うに考えて採取することは大変危険です。薬草として使用する場合はトリカブトは、日本の薬局では基原植物2種類、ハナトリカブト Aconitum cammichaei Debeaux 又はオクトリカブト Aconitum japonicum Thunberg (Ranunculaceae)と定義します。それらを漢方の言葉でいう修治(加工)を加え、造作をして使用することとして安全性を確認したものを生薬名(附子)

と呼び、修治の方法により炮附子、加工附子など幾つかの名称で呼ばれます。漢方処方の代表例は、八味地黄丸、桂枝加朮附湯、麻黄附子細辛湯、牛車腎気丸などがエキス化されています。桂枝加朮附湯では、ブシは体を温め、痛みをやわらげる目的で配剤され、関節痛・神経痛に効果を来して使用する場合があります。また牛車腎気丸は専門家が下肢痛・腰痛・しびれなどに使用する事がある



【ハナトリカブト】
Aconitum cammichaei Debeaux

これまでの身近な薬草と違って少し堅苦しいお話ですが、ある意味薬と毒は紙一重の関係にあり、古来先人の教えから複雑な加工を経て、安全を確保したものを薬として使用するものが今回の漢方処方です。

From CityLife ツイッター @CityLife_NEWS



地域ニュースを続々配信!
フォローは「シティライフNEWS」で検索
もしくは右のQRコードからお願いいたします!

