



ことぶき号

コトブキ薬局

☎911-0804

勝山市元町2丁目18-32

TEL 88-3111



2014年 7月

朝、ちゃんと出てる？

私たちの腸は、食べた物から水分や栄養を吸収し、便を作り老廃物と共に体外へ排泄しています。

また、免疫力の約7割が腸にあると言われ、『良いウンチ』が出ることは、健康づくりにとっても重要なのです！

食卓で出た生ゴミは、早く処分をしないと腐ってしまいますよね。腸も同じで、食べたものが醗酵されてウンチとなり、何日もお腹の中にいると臭くなってしまいます。これでは『良いウンチ』とは言えません。



腸内環境チェック

- 便秘 又は 下痢が多い
- 食事が不規則
- 肉や脂の食事が多く、野菜不足
- 牛乳などの乳製品は苦手
- おならが臭い
- 運動不足
- ストレスが多いと感じる
- 生活時間が不規則で睡眠不足

4つ以上当てはまる方は腸内免疫が低下しています。生活の改善を！

良いウンチの条件
黄金の
香りほのかに
ほくほくと
いきま
すらすら
バナナ
ナニ本



腸元気で毎日快便・快調！

コトブキ薬局では『腸元気』をモットーに、腸本来の働きを取り戻して自然な排便を促すための提案をしています(^-^)



グリーン末
食物繊維の力で
スッキリ快便！

1ヶ月分 ¥4,800(税別)



スイートブロッカー
ウンチを育てて余分
な糖も一緒にポイ！

¥5,800(税別)



乳酸菌&カテキン
善玉菌を増やして腸
内キレイ・臭い対策

¥2,800(税別)



レオピンシリーズ
お腹を温めて健康
な腸を作ります

¥2,425~8,800(税別)

下剤の使い過ぎに注意！

便秘で辛い時、とても助けになる下剤薬。
しかし、下剤を頻用すると、腸の粘膜が傷つき
本来の腸の働きが弱まり、老化が進みます。
また、下剤薬は使うほど効きが弱まるものもあり、
体力の低下と共に自力で排便ができなくなってしまうこともあります。
さらに、下痢は腸粘膜への刺激が強く、悪循環を起こします。
下剤はなるべく頻用せず、普段から便秘にならない体作りが大切です！
お通じの気になる方、お気軽にご相談ください。

正常な腸
下剤の連用で
黒化した腸



《夏を乗りきるための養生法》

冷夏と言われているこの夏…それでもやっぱり暑い！
水分を摂りすぎたり、食欲が落ちたり、体力が落ちて不調
を訴える方も増える時期です。

・エアコンはドライ(除湿)で

冷房は自然なものではないため、気づかぬうちに体が
冷えすぎて冷房病になります。また寝苦しい夜もドライ
運転で快適に過ごしましょう。



・時には温かい飲み物を

暑い夏は、冷たい飲み物ばかり摂りがちですが、飲みすぎて体を冷やし
すぎます。温かい飲み物の方がかえって喉の渇きを癒してくれます。

・たんぱく質を摂る

つついあっさりしたものばかり食べやすくなりますが、
体力を落とすことになります。夏バテ予防のためにも、
食事でたんぱく質を摂りましょう。



・梅干しで塩分補給

汗をたくさんかく夏は塩分補給が大切です。梅干しは汗と同じ塩分濃度
であり、酸味によって胃腸の消化も良くなるためおすすめです。

・半身浴の励行

湿気で体内の水分代謝が滞ると重だるさの原因にもなり
ます。じっくり汗をかいて、余分な水分を抜きましょう！



『上薬』『薬食同源』ってなに？

“薬食同源”とは、食を正すことが一番の薬になるという考え方です。お薬には上中下の品格があり、上品（上薬=食物）は命を伸ばして副作用がないとされます。一方、下品（下薬）は病気の治療に用いられて副作用があるものです。“薬”とついても全く違う性質なんですね。また、医師にも上中下があり、上医は未病を治し食物から治し始めるが、下医は病気になってから下薬を使うとされます。

<small>やくしょくどうげん</small> 薬食同源	<small>いしょくどうげん</small> 医食同源
上薬 (食物) <ul style="list-style-type: none"> ・命が延びる ・副作用がない ・毎日摂取して体質を強化し、他の薬の副作用を軽減する 	上医 <ul style="list-style-type: none"> ・未病を治す ・食物から治し始める (上薬から使う)
中薬 <ul style="list-style-type: none"> ・穏やかに治し、副作用は少し ・正しい使い方をすれば、体を丈夫にする ・主に漢方薬 	
下薬 <ul style="list-style-type: none"> ・病気を治す ・副作用が出やすく、摂取量や期間に注意が必要 ・主に病院での治療薬 	下医 <ul style="list-style-type: none"> ・病気になってから治す ・下薬から使う

自分の健康を守るためには、自分が“上医”になることです！

検査値は正常だが体調が優れない状態を『未病』と言います。

検査数値に異常が見られた場合、それはもう『病気』です。

健康診断は『病気』の早期発見のためにあるもので、『未病』を見つけるのは自分次第です。未病の段階から養生することで、自然治癒力が働き、健康で長生きできるのです。

『上薬』は積極的に摂りましょう！

病院の治療薬をたくさん飲んで...という方にはなおさら必要です。



コトブキ薬局では、すべてのお客様におすすめできる上薬を取り揃えております。健康増進のために、ぜひお役立て下さいませ(^-^)

今年も皆様が
健康で楽しく
過ごせますように…

夏の**大感謝祭!**

いつもありがとう
ございます

7/15(火)~22(火)の期間

5000円以上お買い上げの方に

おたのしみ福袋差し上げます!

(お1人様1袋まで)



何が入っている
かはお楽しみ♪

おすすめ!

暑い夏に! 疲れをとる『人参牛黄』

暑くてだるい…疲れた…息が上がる…

そんな時は人参牛黄を1シート飲んでみてください。
旅先・疲れた時に飲むとすごく体が楽になりますよ!

《こんな時におススメします》

- ひどい疲労感
- お酒を飲む前・飲んだ後に
- 旅先で疲れ知らず
- 動悸・息切れ
- やる気が出ない
- カゼ、熱がある時

人参牛黄



4cap (1シート) ¥1,667
120cap ¥42,000
(税別)

コトブキ薬局は、地域の皆様が気軽に相談できる、まちのお薬屋さんです。
お薬だけでなく、健康増進・未病・予防分野に真剣に取り組んでいます。
一生健康で、元気に生き生きと暮らせるために、心を込めてお手伝いします。
幸せな健康長寿と一緒に目指しましょう (^ ^)