



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



第21号 (2015年6月)

『水』の飲みすぎにご注意！？

「健康のために水は毎日2リットル飲んでいる」「血液サラサラのために水をたくさん飲んでいる」「〇〇に飲みなさいと言われて飲んでいる」という声をよく聞きます。

しかし、その多くの方が、水分の摂りすぎによってさまざまな体調不良を引き起こしていることをご存知ですか？

漢方ではこれらを『水毒』と呼びます。



《水分のとり過ぎで起こる症状》

高血圧・糖尿病・高コレステロール・動悸・息切れ・頻脈・不整脈・狭心症・神経痛・関節炎・めまい・耳鳴り・胃下垂・胸焼け・肝炎・胆石・自律神経失調症・更年期障害・うつ・不眠・ノイローゼ・てんかん・近視・緑内障・涙のう炎・結膜炎・むくみ・水腫・腎炎・ネフローゼ・腎盂炎・膀胱炎・頻尿・乏尿・アレルギー一性鼻炎・アトピー・皮膚炎・帯状疱疹 …など。



私達の体の水分は2/3と決まっています。健康で元気に過ごすためには、多過ぎても足りなさ過ぎてもいけないのです。



梅雨の健康対策！

この時期は湿気が多く、その中で生きている私達の体内もジメジメしやすくなっています。体がだるい・重いなどの自覚症状がある人は、体内に余分な水分をため込んだジメジメ体質になっているかも！？

そんな方におすすめなのが『生薬胃腸薬』！飲み過ぎ・食べ過ぎだけでなく、体が重だるいむくみがちな方の健康維持にぴったりです♪

余分な水分
スッキリ！



生薬胃腸薬

12包 ¥874

24包 ¥1,602
(税別)

1日に必要な水分量は？

あなたは多すぎ？
少なすぎ？

1日に無条件で出る水分量	1日に無条件で入る水分量
●呼吸 300mL	●食事 1000mL (食物中の水分、汁物)
●汗 500mL (多い時は1000~2000mL)	●代謝で作られる 300mL (消化液等)
●尿 1500mL	
●糞便 100mL	
合計 2500mL	合計 1300mL



つまり、1日に必要な飲料水量は

1200mL (コップ約6杯分)



(注) 炎天下などで汗をたくさんかいた時はその分補給が必要です。
体重、年齢、健康状態によって、必要量は変わってきます。

正しい水分の摂り方

① 冷たい物は×。常温～温かい物を。

冷たい物はかえって喉を渴かせ、胃腸を冷やし、消化・吸収力を低下させ、夏バテの原因にもなります。

② がぶ飲みしないで、ゆっくり飲みましょう

ポイントは嚙むようにして飲むこと。唾液と混ざり合った水分は吸収力が高まり、浸透しやすくなります。

③ 喉が渴いた時だけ飲みましょう

「水分が欲しいな」と感じていないのに飲む必要はありません。体は正直で必要としている時だけのどが渴くのです。(※加齢などに伴いのどの渴きに鈍くなっている方は、必要量を意識して飲みましょう)



梅雨を元気に過ごすための養生法

深呼吸をしよう

気圧が低く温度・湿度の上がる梅雨は酸素不足になり、痛みや疲れなど様々な不調が出てきます。毎日深呼吸をしましょう！



エアコンはドライ(除湿)で

蒸しっと感じたら、部屋の湿度を低くすると空気中の酸素量が増え、快適になります。熱中症予防には温度だけでなく湿度にも注意です。

半身浴の励行

ジメジメした時期は体内に水分を貯め込みやすくなり、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！



よくかんで、唾液を出す

ゆっくりよく噛んで食事をとることで胃腸の弱りを防ぎ、唾液の殺菌力で食中毒・食あたり予防にもなります。



あ～疲れた・・・！

今日何回思いましたか？

ため息の数だけ**疲れ**はたまっています。

そんな時は『**疲労回復セット**』

夏バテ 疲れ
カゼ



どうき
息切れ

ゴルフ
旅行

疲れがとれない、がんばらないといけない、レオピンを飲んでいてもそれ以上に体力が落ち込んでいる時、人参牛黄とエナックロイナルと一緒に飲むことで体力の回復を劇的に早めます。



人參牛黄(120cap)
30日分 ¥42,000 (税別)



エナックロイナル(50mL×4本)
¥3,300 (税別)

ここぞという時の強～い味方！

疲労回復セット

New

1日分 ¥2,500
4日分 ¥9,000 (税別)

6月21日は父の日！



Tシャツセール!

(期間) 6月15日~20日



ホワイト



ライトイエロー



バーガンディ



メトロブルー

何枚あってもうれしい!
高級なコットン素材で作った
オリジナルのTシャツです♪

サイズはMとL (男女兼用)

5000円以上お買い上げの方に
プレゼントいたします!



※色・サイズに限りがございます。



今年の夏も、毎日元気に!

『レオピン』シリーズが応援します!

熟成ニンニク
抽出液のカ!

飲んでますか~?



レオピンキャンペーン!

合計 860名様に

当たる! 7/31まで

ベアで35,000円相当の
選べるお宿のカタログ
ギフト

宿泊
コース

80組
160名様
smartbox 様

極上グルメで舌鼓!
選べるレストランの
カタログギフト

ランチ
コース

300組600名様

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。
『いつまでも若々しく、元気で長生き!』を目指しませんか(^ ^)