



# 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22号 (2015年7月)

## 梅雨～夏に要注意！ 体に湿気が溜まる『湿邪』<sup>しつじゃ</sup>って？



こんな症状は  
湿邪が原因かも！

- ・足や顔がむくむ
- ・頭や体が重だるい
- ・やたらに眠い
- ・胃の調子が悪い
- ・手足が冷える
- ・関節が痛い

じめじめ湿気の多いこの時期、体がだるかったり、食欲が無くなったりしませんか？

漢方では『湿邪』と呼ばれ、過剰な湿気が体に溜まり、病気を起こす原因の一つと考えられています。その症状は治りにくく、慢性化しやすいため注意が必要です。

## 女性の大敵『むくみ』

むくみは湿邪の代表的な症状で、体がうまく水を排泄できない状態を知らせるサインです。主に『腎』の弱りと考えられ、**運動不足、お腹の冷え、ストレスによる自律神経の乱れ**が主な原因です。特に女性の場合は婦人病などにかかりやすいとも言われており、生活習慣や体質改善で予防することが大切です。水はけの良い体を育てましょう！



## 湿邪に負けない！体の湿気対策

レオピン



キーワードは  
血流改善！

生薬胃腸薬



水抜き  
の漢方薬！

体のエアコンを  
除湿モードに！

普段から血行が悪く、水分代謝が良くない人はぜひご相談ください。



# 熱中症 予防

一昔前と比べて30℃以上の真夏日が多くなりましたね。7月は、身体が暑さに慣れていないため、熱中症が一番多い時期です。正確な知識を持って、この夏を乗り切りましょう！

## ①熱中症の40%は室内で起こっている！

直射日光のあたる野外はもちろんですが、実は家の中でも注意が必要です。節電を意識したり、冷房が苦手で使わないという方は、特に気を付けましょう。



## ②夜間も冷房を使った方が良い？

夜は冷房を切る、タイマーにしている、という方は少なくないと思います。ですが、寝ている間に大量の汗をかく「夜間熱中症」が増えていると言われ、暑くて寝苦しいと感じる方は要注意です。夜間も冷房や扇風機を使って快眠しましょう。

※お酒は脱水を起こしやすいので、寝る前に一口水分補給を。

## ③じめじめ湿気に注意！

湿気が多いと、汗が蒸発せず体内に熱がこもります。湿度が10%多いと、体感温度も1℃上がるそうです。例えば、[気温30℃・湿度10%]よりも[気温23℃・湿度80%]の方が熱中症になる確率が高いのです。気温だけを見て判断せず、除湿や通気性を良くして過ごしましょう！

## ④汗は、ぬれタオルで拭いた方が良い！

汗は、皮膚で蒸発することによって体を冷ます働きがあります。なので乾いたタオルでふき取ってしまうと、熱が体から逃げられなくなってしまいます。ぬれたタオルでふくことで、熱を冷まし、べたつきもとれて一石二鳥ですね！

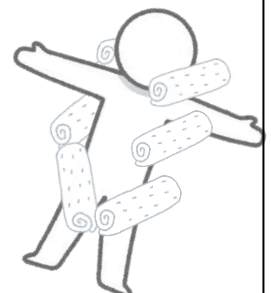
## ⑤水分補給は、水+塩+糖を！

汗の味って甘しょっぱくないですか？大汗をかいた時、体内の塩分や糖分も一緒に抜けてしまうのです。この時に水だけを飲むと体内の血液が薄くなり危険です。野外活動などでたくさん汗をかく時は、経口補水液がおすすめです！



## ⑥リンパ節を冷やしてクールダウン

脇、首(側面)、足の付け根(内側)の3か所を冷やすと、効率よく体を冷ますことができます。暑さがとれない時は冷やしタオルや、保冷剤をタオルにくるんであててみましょう。



# 熱中症の症状



熱中症かな？と思ったら、水分補給をして涼しい場所で休みましょう。右ページの④⑤⑥を参考にしてください。

重症の時は病院へ！

## 夏を乗りきるために！



まずは、体力をつけることが基本です！

いつも同じ時間に起きる、1日3食しっかり食べる、体を清潔に保つ、決まった時間に寝る、といった規則正しい生活は、体力を落とさない基本です。それでも、ここぞという時には自然薬の力を借りて、今年の夏を何倍も楽しみましょう！



レオピンシリーズは、新陳代謝を促し、体が本来持つ抵抗力、回復力を高めます。天然薬なので、赤ちゃんからお年寄り、妊産婦や授乳期のお母さんまでお飲みいただけます。毎日の健康にお役立て下さい！

## もう夏バテ？

疲れた 忙しい!

外仕事  
スポーツ  
息切れ  
動悸 風邪  
旅行

そんな方には、人參牛黄とエナックロイアルがおすすりめです！体をシャキッと立て直してくれます！！



人參牛黄  
1日分 ¥1,800 (税別)



エナックロイアル  
1本 ¥945 (税別)



『吐く』という字は  
くち プラス マイナス  
 口と十と-でできている

マイナスのことを言わなくなると  
マイナス かなう  
 -が消えて『叶』という字になる

夏の**大感謝祭！！** おたのしみ

空くじなし!

# 大抽選会

抽選期間：7月20(月)～24(金)

5000円お買い上げごとに  
 何回でもくじ引きできます♪

**ただ今、抽選券進呈中！**



## 【臨時休業・営業時間のお知らせ】

日	月	火	水	木	金	土
7/19 定休日	7/20 ←抽選会くじ引き期間→	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25 臨時休業
7/26 定休日	7/27 9～17時 まで	7/28 9～17時 まで	7/29 9～17時 まで	7/30 9～17時 まで	7/31 9～17時 まで	8/1 臨時休業

7/25～8/1  
 の期間は  
 変則です。  
 ご了承下  
 さいませ。



他は通常通りです。(平日)8:00～19:00, (祝・土)9:00～18:00

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』を目指しましょう！(^ ^)