



ことぶき号



第50号 (2019年5月)

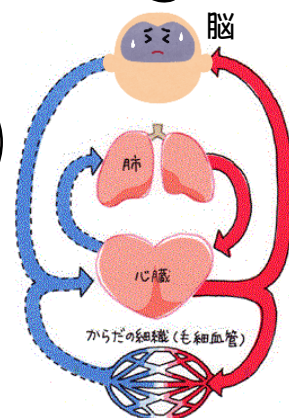
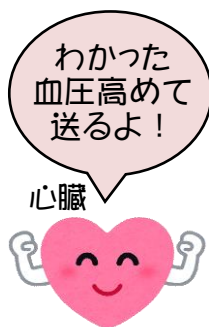
コトブキ薬局

勝山市元町2丁目18-32
TEL 88-3111 FAX 87-0538
平日 8:30~18:30 (日曜定休)
土祝 9:00~18:00

血圧はなぜ上がるの？

(血圧は1日中一定というわけではありません)

血圧が上がるのは自分の脳を守るための自己防衛反応です。脳にはたくさんの酸素と栄養が必要ですが、様々な原因で血流が悪くなると、脳に酸素と栄養が不足し身体は血圧を上げて脳に酸素と栄養を勢いよく送ろうとします。



安静時の血圧がこれより高かったら
高血圧です

血圧が高い状態が続くと、動脈硬化がすすみ、脳出血や心筋梗塞、腎障害等を起こしやすくなります。

高血圧危険度チェック

- 濃い味付けが好き
- 麺類の汁まで飲む
- 肥満気味
- 運動はあまりしない
- 外食が多い
- タバコを吸う(1日10本以上)
- 野菜はあまり食べない
- お腹いっぱいまで食べる
- 血糖値が高い
- LDL コレステロール値が高い
- ストレスが多い
- 飲酒量が多い

複数当てはまる方は要注意!

『血圧を下げる薬』を飲んでいれば大丈夫？

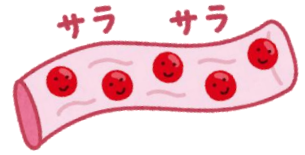
いいえ。病院の『血圧を下げる薬』は一時抑えにすぎません。薬と同時に“血圧が高くなった原因”を取り除かないと、薬で血圧を下げるだけでは身体の酸素と栄養不足がより深刻化します。その状態が続くと、他の生活習慣病や慢性病の併発を起こしやすくなります。

『血圧が上がる』のは、身体が酸素と栄養を必要としている状態です。生活習慣を見直し、原因を取り除きましょう!

血圧が気になる方、予防したい方、お気軽にご相談下さい



『血管元気』の習慣！



私たちの身体が元気で健康であるためには、“質の良い血液が、柔軟な血管を流れて、全身の細胞にくまなく届く”ことが大切です。このためには、普段からの生活習慣が大切です。

^{あんばい}良い塩梅の生活は血の流れをスムーズに保ちます

一日の塩分量を 10g 未満になるように工夫しましょう。ポン酢の利用が効果的。味付けも甘味を落として薄味にします。

しょっぱい生活は血管を膨らませ高血圧をまねきます

塩分の摂り過ぎが続くと、血管の壁は水分過剰となりむくみます。すると血管の内壁が狭くなり、血流が悪くなり血圧が上がります。

ギトギト血液は動脈の壁に傷をつけます

コレステロールや中性脂肪の多いギトギトした粘り気のある血液。ギトギト状態が長く続くと動脈硬化が始まります。

サラサラ血液は血管の中を滑らかに流れます

働き盛りの脂肪の摂り過ぎは要注意。魚や植物油の割合を増やしましょう。

太ると全身に血液を送り出す心臓にはキツイ負担です

食べ過ぎて余ったエネルギーは脂肪として脂肪細胞に蓄えられ、大きくなった脂肪細胞に余分に血液を送らなくてはならず、心臓にはキツイ負担が強いられます。

スマートな体型だと血液循環も楽々です

腹八分目に病なし。ゆっくり噛んで食べることが肝心です。腹七分でいいくらいです。

ビタミン、ミネラル、食物繊維が足りないと苦しい血管になります

ビタミンCには動脈硬化を、カリウムは高血圧を、食物繊維はコレステロールや脂肪の多い血液のギトギト状態を防ぐ働きがあります。

野菜や海藻類には血管や心臓にうれしい栄養素が豊富です

バランスの良い食事とは、いろんな食品をまんべんなく食べることです。特に現代人に不足しているのが温野菜や海藻類です。サラサラの流れやすい血液が心臓や血管の負担を減らします。

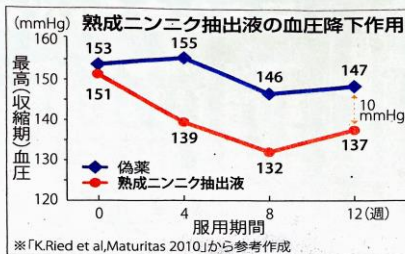
ストレスは血圧を上げ、脳血管に響きます

ストレス能力を高めることと、自分流にストレスを解消するライフスタイルに気をつけましょう。

レオピン(熟成ニンニク抽出液)の 血圧への効能

産経新聞(平成27年6月12日)より

連続服用で血圧降下作用



国内で約4300万人の患者がいると推計される高血圧。放っておくと動脈硬化から脳梗塞や心筋梗塞などの病に至る可能性が高まっていく。高血圧が起因の死亡者数は推定年間10万人にも上る。その血圧を下げる効果が熟成ニンニク(生ニンニクを約2年間熟成させ、刺激臭いを低減したもの)抽出液にみられるという研究成果を、オーストラリア統合医療研究所のカレン・リード博士が湧永製薬の60周年記念式典で発表した。研究は処方箋薬を服用しても血圧を調整できていない高血圧患者を対象とした。まず、血圧降下作用について、平均年齢66歳の男女50人(最高血圧130mmHg以上)を2グループに分け12週間試験を行った。半数の25人は熟成ニンニク抽出液を1日4カプセル(960mg)、もう一方には本物と大きさ・色・においが同じ偽薬を同量服用させた。

熟成ニンニク抽出液

結果、熟成ニンニク抽出液を服用した被験者で試験開始時の最高血圧が140mmHg以上のグループは、偽薬服用に10mmHg以上の差をつけた。また、熟成ニンニク抽出液の服用量による効果についても試験を行った。平均年齢70歳の男女79人(最高血圧140mmHg以上)を被験者とし、熟成ニンニク抽出液を、1日あたり1(240mg)、2(480mg)、4(960mg)カプセル服用する3グループと、本物と大きさ・色・においが同じ偽薬を、1日に1、2、4カプセル服用するグループに分けて、12週間変化を調べた。熟成ニンニク抽出液を2あるいは4カプセル服用したグループの血圧が、偽薬服用に比べ大きく低下した。

湧永製薬『レオピン』
についての研究結果
が新聞に載りました！

レオピンは、“質の良い血液を効率よく全身の細胞へ届ける”ことを基本に、身体の内自然治癒力を高める滋養強壮薬です。高血圧や低血圧、動脈硬化、ドロドロ血など、さまざまな循環器疾患の治療と予防におすすめです！

レオピン最大のこだわりは、



土作りに3年、栽培に1年

熟成

約2年

熟成ニンニク抽出液



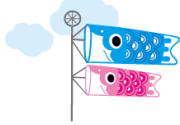
《1ヶ月分》
キョーレオピン ¥2,425~
レオピンファイブ ¥4,850~
レオピンロイヤル ¥7000~

商品製造までに6年の歳月をかけています！

科学技術庁長官賞受賞
世界にひとつだけのオリジナル製法

毎日コツコツ
お飲み
下さい





コトブキ薬局

5月のお知らせ

新緑の季節になりました。外を歩いていても風が気持ちよく足取りが軽く感じます。今月はゴールデンウィークもあり、なにかと行事の多い月ですね。疲れたら、いつもより多めのレオピンで早めに疲れをとりましょう。

日	月	火	水	木	金	土
5/5	6	7	8	9	10	11
12 定休日	13	14	15	16	17	18
19 定休日	20	21	22	23	24	25
26 定休日	27	28	29	30	31	6/1
6/2 定休日	3	4	5	6	7	8

いきいき長生き！
健康的な血压って？

正しく測ろう！
血压測定会

便秘・ダイエット
相談日

健康体操
ダンベル
体脂肪測定

正しく測ろう！
血压測定会

便秘・ダイエット
相談日

健康体操
ダンベル
体脂肪測定

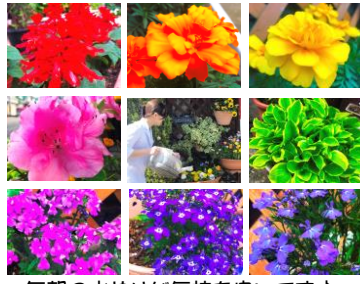
脳活トレーニング
で頭スッキリ！

6/17～19 認知機能 & 筋力測定会
好評につき第二弾を予定しています♪

当店は、健康相談のほか処方せん受付や在宅相談もいたしております。
また、商品の配達・地方発送も承ります。お気軽にご利用ください。



春爛漫♪毎年5月の連休に、父が花の鉢植えをするのが恒例になっています。おかげ様で、お店の前は今、冬越しの花、春の花、初夏の花でいっぱい！小さな子に「ここ、お花屋さん？」と間違えられたことも…。きれいな花は心を癒してくれます。ぜひ見にきてください♪
石塚 美智子



毎朝の水やりが気持ち良いです♪