



ゆうメール

薬局

こまったときの

学園ファーマシー

お役に立ちます。

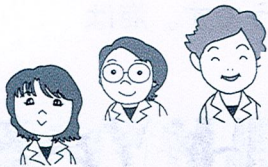
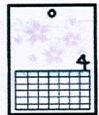


今年もあっという間に年末目前です。
 あの夏の暑さがいつの間にかに寒い日々に変まりました。
 周りの樹々が色づき、枯葉も舞い散る季節となってまいりましたが、今年皆様にとってどんな年でしたでしょうか？
 薬局学園ファーマシーは皆様のお役に立ちましたでしょうか？
 日々研鑽に努めておりますのでどうぞお声をおかけください。
 それではどうぞ良いお年をお迎えください。

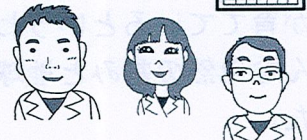


冬季キャンペーンは 12月28日まで！是非この機会をお見逃しなく！

- あなたの健康を応援するために、お買い上げ頂いた方には、
お得な薬局商品券を差上げます。
- また更に、立川電解カルシウム1本につき通常の2倍のカルシウム健康カード
(10枚でカルシウム1本プレゼント)を差上げます！
- 好評のカレンダーは 1000円以上 お買い上げの方に差上げております。
ご来店お待ち申し上げます。(数に限りがございますので、お早目におこし下さいませ)
(年内は30日午前中まで、新年は4日より営業致しております。)



スタッフ一同お待ち申し上げます。



スタッフのつぶやき…今回は『忘れえぬワンフレーズ』です!!



自然療法・漢方療法の
ヘルスデザイナー
より元気に美しく!

学園ファーマシー

〒187-0045 東京都小平市学園西町2-18-4
Tel 042-345-9000



ご来店の方にパプラーローション、BIHADA リッチローションなどのサンプルを差し上げています！お声がけください。

営業時間：8：30～19：00
定休日：日曜・祝日

駐車場あります

* 今後、この健康お得情報が不要な方は、当店までご連絡ください。

2016年12月吉日

白神山地（世界遺産認定）

2016年10月7日

秋田と青森にまたがっている白神山地の秋田県側に行ってきました。

JR主催のツアーに飛び乗ったという感じで、初めての東北新幹線に乗って「秋田駅」に降り立ちました。

バスで秋田県藤里町に向かい、世界遺産認定の白神山地の一部に分け入りしました。

「ミズ」という山道に生えている草（・・・そういえば山菜の一種として宅配に入っていました）の説明を受け、次の晩の“食祭”でもふるまわれました。

少し散策をした後、山を流れる水を使ったドリップコーヒーを頂きましたが、澄んだ水を沸かして淹れた暖かい香り豊かなコーヒーはお腹にしみわたりました。

この旅行で特に嬉しかったのは、ガイド協会の会長さんの白神山地を愛する気持ちを沢山いただいたことです。世界遺産では「手つかずの森」というのが条件だそうで、手を入れない、伐採しない森を愛するという事がどんなことかたっぷり聞き、少し体感しました。

樹木はお互い陽光を探して、そして強風をよけて育ち、山全体にブロッコリーが並んでいるような樹々の風景になるそうです。なるほど、と自然な営みに感心しました。

そしてブナ林もまた手つかずの状態です。

ブナは葉で受けた雨水を樹の幹に流し、根のまわり、土に水を貯えるそうです。雨の日は幹にザーザーと川のように流れているのを見ました。

その土の水が海に流れ、鮭がたくさん集まる良い入り江を作るのだそうです。海は森が育てているというわけです。

そんな自然の営みと地球に住む心地よさを感じた旅でした。



ブロッコリーのような樹々

なつかしい

若返る血管！

流れが

戻ってくる！

めまい

頭痛の改善

視野拡大

睡眠障害

手足の冷え改善

耳鳴り

歩行距離の改善

糖尿病



イチョウ葉エキスはドイツ、フランスではめまい、耳鳴り、脳卒中の予防、頭部外傷の後遺症、老人のボケ予防の薬として中国では狭心症、心筋梗塞、高血圧の薬として日本では健康食品として愛用されています。

太古の昔から人類に役立ってきたイチョウの木。健康面では有効成分を多く含んだこのイチョウの葉だから効果が期待できるのです。



写真左：薬用のイチョウ葉

写真右：通常のイチョウ葉

頭痛
肩こり

高血圧

糖尿病

ボケ

に妙薬あり！

Q. イチョウ葉エキスはどんな病気の改善に役立つ食品ですか？

A.

- 脳の血行不良による脳機能の衰えを改善します。
(めまい、頭痛、記憶力・思考力の低下、老人ボケなど)
- 狭くなった血管を広げ、血栓を防ぎます。
(脳梗塞、心筋梗塞、高血圧など)
- 末梢血管の抵抗を減少させ、うっ血をなくします。
(肩こり、冷え性、手足のしびれなど)
- 血糖値を減少させます。
- 硬化した血管に弾力を持たせ、傷ついた血管を修復します。
(視力の衰え、耳鳴り、老人性難聴など)

Q. 街路樹のイチョウの葉を煎じても効きますか？

A. 効果は期待できません。GBE-24 は、ドイツで医薬品として使用されているもので、これには厳しく管理されたイチョウ葉が使用されています。有効成分の抽出方法、有害成分の除去も特許となっています。

Q. 市販のイチョウ葉エキスにはいろんな種類があり、安価なものもありますが？

A. ドイツの医薬品と同規格の製品は日本では当店取扱いの GBE-24 のみで、安くても効かなければそれは「高い」というべきではないでしょうか。

Q. どのくらい飲めば効き目が分かりますか？

A. 肩こり、頭痛なら数日、慢性病でも一カ月服用すれば効果が実感できます。

京都加茂病院の藤澤明先生の臨床によると、GBE-24 を 12~24 週間投与した場合

頭痛：有効率 100% (脳の血流量改善によるものと思われます)

肩こり：有効率 100% (長年の肩こりの患者様にも喜ばれた)

しびれ：有効率 100% (末梢循環の血流改善によるものと思われます)

動悸：有効率 90% (血行不良が原因の場合は極めて有効と思われます)

他にも便秘、生理痛、頻尿、冷え性、めまい、高血圧、糖尿病、疲労倦怠感、喘息、静脈瘤、成人型アトピー性皮膚炎などにも優れた効果が報告されています。

Q. 副作用の心配はありませんか？

A. ヨーロッパで医薬品として認可されているものですから、副作用や毒性については数多くの試験が行われ安全性が立証されています。

病院の薬との併用も可能です。

長期服用もできますので、特定の病気がなくても疲労回復や老化防止など日常の健康管理に利用するのもおすすめです。

食事の改革

皆様 その後「食」の改革は如何されていますでしょうか？

良く考えてみれば細胞の膜は脂肪酸でできていますし、身体の血管も筋肉も臓器も蛋白質でできています。

コレステロール値に関する食事摂取基準の上限値は2015年に撤廃されました。ですから玉子は3個は食べた方が良くとか…

ある老人ホームでは玉子3個を食べていたらインフルエンザ発症がゼロに、褥瘡もできないようになり熱も出なくなったそうです。

褥瘡がひどい人には玉子5個食べるようにしてラードを褥瘡に詰めてラップで覆っておくとやはり熱も出なくなったそうです。「渡辺信幸医師 MEC 食」を検索して調べてみて下さい。なるほどと“目からうろこ”です！

(玉子について)

玉子の黄身は生でもいいのですが、白身には蛋白吸収を阻害する成分もあるので、少し火を通して食べるとよいそうです。でも、白身もとてもいいアミノ酸組成ですのでやはり積極的に摂りましょう。100歳以上の元気な方でお肉が摂れない人は1日6個も食べていらしたそうです！そんなこともあるのですね。

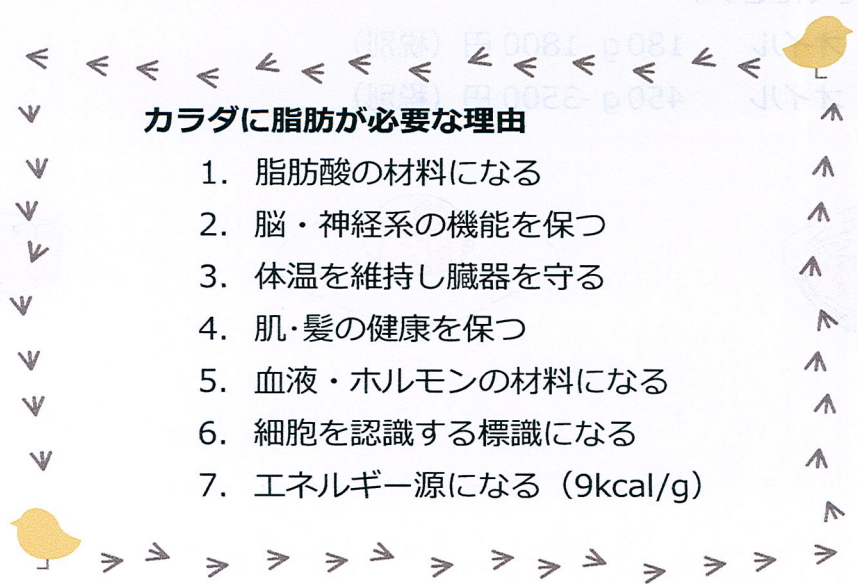
「油」も昔とは違った見方ができています。

Q1. 体内で最も脂肪の多い臓器は？

Q2. 体内で最も脂肪をエネルギーとして使う臓器は？

A1 脳の構成成分は脂肪60%、蛋白質40%です。

A2 心臓の筋肉は脂肪酸が主のエネルギー源です。

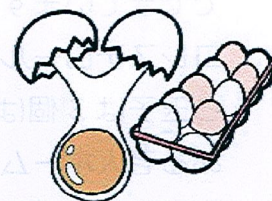


高齢者の衰弱（フレイルと命名されました）が新たな問題になっています。

慢性的な低栄養が原因になっているようです。

ココナッツオイルの成分の中鎖脂肪酸（MCT オイルとして当店でも取扱いあります）はエネルギーを供給して、蛋白分解抑制、そして蛋白合成にスイッチをいれて低栄養の改善に働きます。

前にもお話した通り、アルツハイマー病の患者さんの脳は栄養不足なのです。神経細胞に栄養（ケトン体エネルギー）を与えて、ゆったり働く脳にしてあげましょう。



MCT オイルは国内では1960年代より様々な病態に利用されています。

- 慢性腎臓病 低たんぱく食による蛋白質異化防止作用
- 消化器系疾患 膵炎 胆のう疾患 短腸症候群 術後（濃厚流動食成分）
- 呼吸器疾患 慢性閉塞性肺疾患（COPD）へのエネルギー補給
- 未熟児への栄養補給 すみやかなエネルギー源として体重増加
- 難治性てんかん ケトン食[低糖質、高脂質食]によるてんかん発作抑制

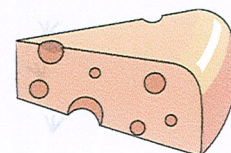
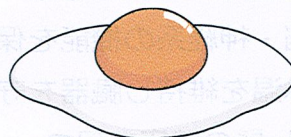
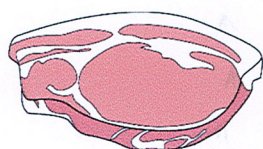
当店ではココナッツオイル類は1番まじめで良い仕事をしてらっしゃると折り紙をつけたココウェル社のものを取り扱わせていただいています。

- エキストラバージンココナッツオイルーエクスペラー 360g 400ml-2400円（税別）
- プレミアムココナッツオイル 460g 500ml-950円（税別）
- リキッドココナッツオイル 280g 300ml-2400円（税別）

MCT オイルはやはりまじめな、油ではトップメーカーである、日清オイリオ社の2製品を扱っております。他のMCT 補給食品もいつでもお取り寄せできます。ぜひ高齢のお父様、お母様にお役立てください。

日清 MCT オイル 180g -1800円（税別）

日清 MCT オイル 450g -3500円（税別）



JFA 10月30日(日) 四谷主婦会館にて学んだこと

GBE-24 【イチョウ葉エキス】



人が生きていれば活性酸素が発生します。

そして血液が酸素と栄養を運びますので血管血流はとても大切です。この基本的な働きの営みを助けてくれるのがイチョウ葉エキスです。ドイツ、フランスなどでは50年位前から医療用として用いられている医薬品ですので、エビデンスに基づいた確かな商品であり、生活を助けてくれる、基本的な要素を提供してくれるものです。健康寿命を延ばすために何か一つ選びたい時のひとつですね。

アクトザイム

【コエンザイムQ10,シソ油、グレープシードオイル】

人はエネルギーATPを作って生きています。作る時に補酵素コエンザイムQ10が必要です。補えば効果があるのです。むくみなどがある方は補酵素不足もあるのかもしれませんが。冬のむくみ対策にいかがでしょうか？



エキサティバ 【グリーンオーツエキス】

筋肉をしっかりさせ、活性酸素の消去力もあるとのこと。

のどの筋肉をしっかりさせて歌唱力を高めたい方、山登りを続けたい方、何か行動したい方、ぜひご相談下さい。先日お客様でジャズライブデビューされた方はエキサティバを飲んで練習と実力が立派に発揮され、成功されました。



活性酸素とは？

本来身体に必要なもので、強い殺菌力があり身体に侵入した細菌を駆除する効果がありますが、増えすぎると身体を酸化(サビ)させて老化の原因となってしまいます。



11月14日 薬局内研修 で学んだこと



先日ぐったり疲れたときに田七人参の入った「三七精」を飲んだら、びっくりするほどシャキシャキ働けました。これは良いもの！とピンときて、是非スタッフと勉強会を開きたいと思い今回お願いしました。

近年、薬の副作用が大きな社会問題として取り上げられており、「安全」という視点から化学合成された医薬品にかわって漢方薬や生薬が注目されています。

しかし、漢方薬や生薬のすべてが副作用がないわけではありません。東洋医学ではこうした生薬の毒性や副作用を基準に「上薬」「中薬」「下薬」という文類をしています。

上薬とは命を養い、いくら飲んでも毒性による副作用がなく、何年飲んでも問題がないものです。そして、中薬とは毒としても作用することがあるため、用法を良く知って飲む必要があるもの、下薬とは副作用が強く長期間使用できないものです。

最近では西洋医学の分野でも「アダプトゲン」なる概念が生まれ、注目されています。

アダプトゲンの条件は、毒性（副作用）がないこと、作用が特定の臓器に限定されないこと、正常化作用があることの三点です。生薬でいう「上薬」がまさにそれに該当します。

この条件を満たす生薬として挙げられるのは、人参、霊芝、甘草などであり、「田七人参」は正にアダプトゲンであり、優れた生薬であるといえます。

学園ファーマシーの身体改善のための方針はなるべく根本から治す方法を考える、という事です。そのためにアダプトゲン＝上薬がいくつもあります。体調がすぐれないときは一緒に考えて、いい方法を見つけ出しましょう。

田七人参の効き目の良い「三七精」を是非ご利用ください。



薬局 学園ファーマシー スタッフのつぶやき



今回のテーマ 「忘れえぬワンフレーズ」

「一期一会」の大切さを心掛ける。大切なのは、人に心を届けること。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。

S.M



人々の生活を支えている。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。

M.M

かたとたを瞬一に。一を張よとたを瞬一に。一を張よとたを瞬一に。一を張よとたを瞬一に。一を張よとたを瞬一に。一を張よとたを瞬一に。一を張よとたを瞬一に。一を張よとたを瞬一に。

Y.T



入院し、薬を飲む。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。

M.S

「朝に本を書かないでください」といわれて、とても大切に思っています。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。

S.M



日々の生活で、大切な人だからこそ、大切にならなければならない。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。

E.M

「人間万事塞翁が馬」といわれています。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。

Y.T



職場での生活。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。

J.W



「笑門には福来る」といわれています。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。大切な人だからこそ、大切にならなければならない。

S.Y

