



今年もあっという間に過ぎた感じがします。
みなさまの一年はいかがでしたか？

きっとよい思い出が増えたことと思います。

先日、精神科医の奥平智之氏をお招きして、
薬剤師会主催の講演会を開催しました。

「食べてうつぬけ」テケジョ女子を救え！
栄養型うつ性に最適なのは、鉄や亜鉛、
ビタミンやミネラルの補給。

みなさまもよくご存知の、カキ肉エキス
オイスターとアスリーブはぴったりです。
ストレスに強いからだを作っていきましょう。



【冬こそ血管を守りましょう】

ひとが生きていけるのは、つねに新陳代謝が行われていて、ATP というエネルギー物質が造られているからで、エネルギーが作られるためには、酸素と栄養が必要ですし、二酸化炭素や老廃物の排泄も重要なことです。

この新陳代謝がスムーズにおこなわれるように循環しているのが、血管のなかを流れる血液です。

動脈には酸素と栄養、**静脈**には二酸化炭素と老廃物。

生きている生命は必ずこの代謝と循環が行われています。
もし、血管が詰まって、血液の流れが止まってしまったら、
それこそ大変なことになりますね。

そして、血管のつまりといっても、つまる場所によって
病気も違ってきます。

動脈は心臓や肝臓を通過しますから、血液の圧力も温度も高いので、血管の内部が傷つきやすく、コレステロールも溜まりやすいので、もし詰まったら脳梗塞、心筋梗塞、とか命にかかわる病気が出やすいのです。

静脈は血液が溜まる場所ですから、血流の圧力も温度も低いのですが、血流が遅いと血栓が
できやすくなります。

静脈瘤とか肺塞栓症(エコノミー症候群)、といった病気につながります。

動脈でもなく静脈でもないけれど、一番代謝に関係している微小循環、**毛細血管**はとても
小さな細い血管なので詰まりやすいのです。

赤血球は形を変形させて、この細い血管のなかを通り抜けるんですが、年齢や糖尿病、脱水といった
ことで赤血球が変形できないと、細い血管はすぐ詰まって、多発性脳梗塞や認知症、末端冷え性
などの病気も出やすくなります。

冬は血管も細くなりやすく、からだも冷えますので、血流を改善する「冠元顆粒」をおすすめ
します。

からだに潤いを増やす「麦味参顆粒」「亀鹿仙」「杞菊地黄顆粒」など、体質に合わせて一緒にのん
でいただくと、瘀血を予防できます。漢方薬と一緒に元気な年末年始をおすごしください。

