



今年も残り少なくなりました。年初は厳しかったコロナ感染対策も5月に緩和されてからかなり自由になり、毎日の感染者数の発表もなくなりましたが感染者数が減る様子もなく、現在はインフルエンザやマイコプラズマ肺炎、アデノウイルスのほか、ロタやノロウイルスも流行しています。年末年始、食事会も増えますのでお気をつけください。

私事ですが人生が大きく変わる出来事がありました。まだ気持ちの切り替えもできず不安なときも多いのですが毎日の仕事の中で皆さまとの時間に癒されています。来年もどうぞよろしくお祈りします。



三峰神社本殿前敷石に現れた辰の瑞祥



イラストレーターのノグチノブコさんが「今の私」に最適なものを求めて再び漢方薬局へ！

最近暖冬気味とはいえ、冬はやっぱり寒いです。特に私を毎年困らせているのが、しもやけ。人前で手を出すのをちょっとためらうくらい赤く腫れ上がってしまい、痒くてたまらないのです。頑張っ

て我慢してきたけど「イスクラ薬局日本橋店」にふたたび足を踏み入れました。しもやけの心配を相談。さっそくカウンセリングからスタートです「しもやけは何才ごろから起こっていますか」「何月ぐらいから症状が出ますか？」「朝が10冷えているとすると、昼と夜の冷えは数字にするとどのくらいですか？」こうしていろいろな角度から質問をされると、改めて自分のことをじっくり考えますね。

指先の色や冷んやりした感じからも、しもやけになる原因は血流

が悪くなる「瘀血（おけつ）」にあると言われました。以前も血行を促す漢方（冠元顆粒）を紹介してもらったのですが、改善には時間がかかるそうなので、もう少し服用を続けたほうが良さそうです。さらにしもやけになるほどの強い冷えは、体を芯から温める作用のある「陽気」不足も原因だとか。

陽気の源でホルモン系をつかさどる「腎」を補って機能をアップし、さらに血流をよくすることが私には必要だそうです。ということで（1）陽気の源である五臓の「腎」の陽気を補うこと（2）「瘀血」改善の継続（3）慢性的に弱っている胃腸のケアと吸収力アップのために「参茸補血丸」「冠元顆粒」「晶三仙」をご用意していただきました。



「今の私」に必要なものをアドバイスしてもらって大切だな、と改めて感じました。

『レタスクラブWEB』11月24日(金)の記事より抜粋

「甲辰」2024年は龍の「力強さ」「成功」を象徴して新たな始まりやチャンスのある年です。これからの成長を形作っていく希望のある年ですから元気で過ごしましょう。

カラダの不調は腸内環境が原因かも・ 腸管免疫を高めよう！！

アレルギー



免疫力が低い



気持ちが落ち込む



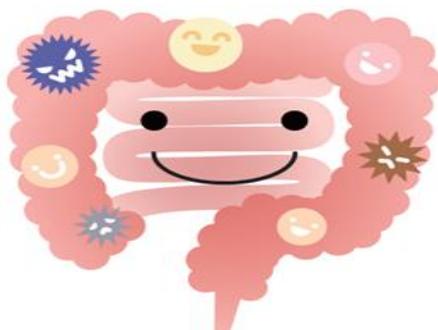
代謝が悪い



FK-23は善玉菌
を増やします



肌トラブル



人が幸せな気持ちになったり、心が落ち着くときには、様々なホルモンが分泌されています。なかでも「セロトニン」は90%以上が腸で作られています。最近の研究では、血中にセロトニンが不足すると、ストレスに弱くなることが確認されています。

※マウスを用いた研究データによる

**便秘がちでいつもたまって
おなかがすぐにゴロゴロする** など
腸の不調は薬局にご相談下さい！