

## ★健康の半分は「睡眠」で決まるの？

◆「睡眠のゴールデンタイム」というと午後10時〜午前2時の間の4時間ですね。このゴールデンタイムは、睡眠を促すホルモン「メラトニン」の働きが高まり、また疲労回復を促す「成長ホルモン」も多く分泌されるといことがわかっています。この時間にグッスリと眠っていれば病気のリスクを下げ、長生きできると睡眠の専門家は皆言います。

◆午後10時就寝は難しい方でも、少なくともその日のうちには就寝してくださいね。子供の場合は、午後10時までには就寝を！これで健康の半分は決まります。

◆「快眠」は朝の行動から始まっている！

- ・朝は決まった時間に起床し、朝日を浴びる
- ・朝起きたら、蒸しタオルで目を温める
- ・朝は味噌汁を飲む(アミノ酸の一種トリプトファンが、睡眠の質を高めるセロトニン・メラトニンの原料になる。)
- ・日中、運動を行い、風量は20分以内にする
- ・就寝1時間前からは間接照明などを上手に使い、部屋の明かりを暗くする
- ・就寝1時間前にはPC、スマホ、テレビを消す
- ・それでも眠れないあなたへ、

◆それでも眠れないあなたへ、  
 酸素仁、遠志、竜眼肉、牡蛎、竜骨、琥珀、珍珠母などの神経の興奮を鎮めてリラックスさせる生薬からなる漢方薬を飲んでみるが良いでしょう。徐々に眠れるようになってくるはずですよ。

◆とにかく睡眠は大事です。世界から見ると日本人は慢性的に睡眠不足です。ちゃんと寝て下さいね！

## ★産前産後に「婦当帰膠」パワー

◆「産前産後に「婦当帰膠」についてよくある質問にお答えします。一般的な回答ですのびし不明な点があれば直接ご連絡ください。」

Q「妊娠中に飲んでいて「妊娠」しましたが、妊娠中や授乳中も飲んでいて大丈夫ですか？」

A「一般的に大丈夫ですよ。私の妻も妊娠中しつかり飲んでいました。元気なベビーが生まれ、授乳中の現在は通常よりも多く飲んでいきます。おかげ様で母乳が良くなり、母子ともに元気がいいですよ。」

Q「効能効果に「更年期障害」がある…」と書いてありますが、若い年代でも飲めますか？」

A「用法用量に「75歳以上」とありますよね。心配なく！「更年期障害」というのは、女性ホルモンのバランスが崩れた状態です。婦当帰膠はこの崩れたバランスを整える漢方薬なのです。」

Q「購入時期により「味」が少し異なる感じがありませんが、品質は大丈夫ですか？」

A「問題ありません！「生薬の採取時期などにより多少「味」の変化が見られますが、すべてのロットで有効成分の検査などを万全に行っています。また最近新工場となり、最新の「コンピュータ」で製造管理しているのでも、今後は更に「味」が一定になります。」

## ～こえん堂店主のひとり言～

- ◆早くも2月ですね。何かの間違いで申し込んでしまった「三浦国際マラソン」まであと1ヶ月(;V) なかなか走りこむ時間がとれず、実はちょっと焦っています。ご存知の方もいるかと思いますが、あのコースは起伏が激しく、素人にはかなり厳しいマラソンなのです。しかも、高校以来20年以上振りに三浦国際マラソンを走ります。しかし、何事も「出来ない言い訳」をしているだけでは人生は何も変わりません。何とかガンバります！
- ◆現在、ある漢方学会の理事をしているのですが、今年は本場中国の大病院での臨床研修を計画しています。9月下旬の予定ですので、その近辺は数日間お休みさせていただきます。詳細は8月頃にお知らせします。
- ◆漢方相談は、「ご予約」していただいた方を優先しています。これは、できる限り来店される方をお待たせしないようにするためです。お手数ですが、ご協力の程宜しくお願いいたします。
- ◆当店で一度ご相談された方に漢方薬・健康食品などの郵送も承っています。代金は銀行振り込み(当店指定銀行)でお願いしています。総額1万円以上で送料は「無料」です。

食物繊維は便秘解消だけでなく、我々の体内で様々な働きをしています。1日20gが目標。足りない方はイサゴールプラス！



「カゼ」「インフルエンザ」が流行しています～っ！

世界一♪

多くの皆さんの「これめっちゃ効くっ～！」が証明しています♪



板藍茶

板藍のど飴

## ★食物繊維」の不足が子孫に影響を！

◆昨年、米国立スタンフォード大学医学部の研究チームは、食物繊維の少ない食生活が、腸内細菌の枯渇を招くだけでなく、それが世代を超えて子孫に受け継がれるようだと有名科学雑誌『ネイチャー』に発表しました。

◆食物繊維が我々の健康維持に欠かせないことはご存知だと思います。その大きな理由の1つが、腸内に生息する細菌との相互作用なんです。

◆健康な人の腸内には数千種類の細菌が住み着いています。腸内細菌は病原体から私たちを守ってくれるだけでなく、免疫系の賦活化や代謝を助けてくれる存在でもあります。今回研究チームは、低繊維食によって腸内細菌の多様性が失われるだけでなく、少なくとも3〜4世代にわたって子孫の腸内細菌にも強い影響をもたらし、一度力ギとなる重要な細菌種が絶滅してしまうと「正しく食べる」だけでは、失われた大切な細菌種を取り戻すことが容易ではないとのことでした。

◆私は、食事だけではカバーしきれない食物繊維を「イサゴールプラス」という腸に不可欠な善玉菌も含有している健康食品でしっかりと補っています。日本人全体がかなりの食物繊維不足となっている昨今、信頼できる健康食品でカバーしたいですね！