

2016年5月号 小島薬局漢方堂



# パンダ通信

ご愛顧ありがとうございます



**五月病に冠元顆粒!!**



五月は爽やかな青空とは反対に、五月病という言葉があるように気持ちが沈みがちで、新しい職場や学校の環境があわない方はイライラや不安感を感じる事がありますよね。

そんなストレスによる緊張状態が続くと、“肝の疏泄作用（気を巡らせて身体全体の新陳代謝を促す働き）”が低下してしまいます。気が滞ると血液の流れも悪くなり、本来はサラサラと流れなければならない血液も滞りやすくなります。血の滞りは『瘀血（おけつ）』と呼ばれ、様々な病気を引き起こす原因となります。瘀血が出来てしまうと十分な酸素や栄養が供給されず、老廃物も取り除かれないため筋肉痛・頭痛・肩こり・思考力低下・物忘れなどの症状が出てきます。重症化すると高血圧・動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞などの循環器疾患やうつ病・五月病といった精神疾患を引き起こす原因にもなりかねません。そんな瘀血をサラサラにし、スムーズに流れるように改善してくれる漢方薬が“冠元顆粒（かんげんかりゅう）”です!!

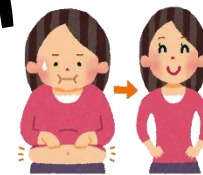
冠元顆粒は丹参・赤芍・川芎・紅花など血管をキレイにして血液を体の隅々まで巡らせてくれる生薬と、気を巡らせる木香・香附子などがバランス良く組み合わせられた漢方薬です。ストレスで滞った脳の血流も改善されるので、うつ病や五月病といった精神疾患にも効果的です!!また重大な老化の原因とされる活性酸素を除去するため、血管の老化を防ぎ糖尿病・高血圧・動脈硬化や、女性にとって嬉しいお肌のアンチエイジングにも効果が期待されます。

今年は冠元顆粒発売25周年を記念してキャンペーンも行っておりますので、ぜひお試しください！（応募方法については別途チラシにてご確認ください。）



## 腸内フローラ改善が

## ダイエットの鍵



皆さんの中に、「ダイエットをしても体重が減らない」、「水を飲んでも太る」など…心当たりのある方はいませんか？実はその“太りやすい体質”は腸内フローラが関係していたってご存知ですか？

私たちの腸内には沢山の腸内細菌が住ついていてその数は100種類以上、約100兆個以上とされています。この多種多様な腸内細菌が腸内の壁面にびっしりと生息している状態がお花畑の様なことから「腸内フルーラ」と呼ばれています。その中には善玉菌、悪玉菌、日和見菌などがいて、最近の研究では「デブ菌」、「ヤセ菌」もいることがわかってきました。実験では肥満の人、痩せている人の腸内細菌をそれぞれマウスに移植し、この2種類のマウスのエサなど全て同じ条件下で飼育したところ、肥満の人の腸内細菌を移植したマウスだけ脂肪が増えどんどん太っていき、痩せている人の腸内細菌を移植したマウスは変化しなかったという結果がでました。

肥満の人の腸内細菌を調査したところ、バクテロイデス類などの菌の数が少なく、痩せている人には多くなっていることがわかりました。バクテロイデス類は短鎖脂肪酸という物質を生成します。この短鎖脂肪酸には脂肪の吸収を抑制し燃焼を促進させる働きがあります。

腸内フローラは善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7が理想とされています。太りやすい体質はこのバランスが崩れてしまうことに関係があります。バランスが崩れると便秘になり、その結果悪玉菌が優位になり腸内で余分なエネルギーを吸収してしまい脂肪を過剰に蓄積させてしまいます。バランスが崩れる原因としては不規則な生活、ストレス、野菜不足、高脂質な食事などがあります。腸内フローラ改善には便通を良くすることが不可欠です。食物繊維と善玉菌をたっぷり含んだ「イサゴール若葉」、「イサゴールプラス」、オリゴ糖を含んだ「クオリ酵華」がおすすめです。善玉菌と悪玉菌のバランスは毎日毎日変化します。腸内フローラをきれいにし、太りやすい体質を痩せやすい体質に変えましょう!!