月刊 ゆがの通信
2016年8月号
発行：ゆがの薬局

「秋バテ」の予防は「夏バテ」の解消から ニンニクパワーの「オキソピンZ（ゼット）」で今から準備を

「夏バテ」？「秋バテ」？

今年の梅雨は空梅雨気味で、全国各地で真夏日、猛暑日を多く観測しています。梅雨も明け、今年の夏はとても暑いと予想されていますが、暑い日が続くと気になるのが「夏バテ」です。

夏バテは暑さから食欲不振になり、元気がなくなるというイメージがありますが、最近の夏バテはちょっと違うのです。キーワードは「体の冷え」と「気温差」。

・冷房により手足のさきが冷えきってしまい、血行不良から体調が不良となり食欲不振になるケース

・室内と室外の気温の差の変化に体が順応出来なくなって自律神経が乱れ体調不良となってしまうケース

これらのケースに加えて、冷たいものの摂りすぎで胃腸の調子が悪くなり、食欲不振というケースがあります。

いずれにしても血行不良や食欲不振などからカゼをひきやすくなったり、長引いたりしてしまい、暑さも相まって辛い季節となってしまいます。

涼しくなれば夏バテは治るとお考えの方も多いのですが、本当に恐いのは夏バテが解消できずに「秋バテ」になってしまうことなのです。

「秋バテ」は夏の疲れやストレスなどが九月ごろにドッと出てきて、「だるさや疲労感が抜けない」、「立ちくらみやめまいがおこる」、「朝スッキリ起きれない、ボーっとする」などの症状が続きます。これは夏から続く体の冷えや自律神経の乱れを原因として血行不良、内臓機能のマヒなどを引き起こし、感染症にかかりやすくなったり、最悪のケースでは心筋梗塞、脳梗塞の引き金になったりと夏バテよりも深刻なのです。

夏のうちから準備を

夏バテ、秋バテにならないように対処するにはやはり夏のうちからしっかりと準備しておくことが重要です。

身体の冷えからくる血行不良にはやはりニンニクが有効です。特に北海道常呂町産のピンク種ニンニクを使用した「オキソピンZ」は血行促進の効果が高い「アリルスルフィド」を多く含んでおり、夏バテの諸症状の改善に効果的です。また、アリルスルフィドは汗をかくことで起きやすくなる血栓の予防にも効果があります。ニンニクは滋養強壮に優れており、疲れをとるだけでなく、カゼをひきにくい体になります。

胃腸の調子が悪くなり、食欲不振というケースには「勝湿顆粒（しょうしつかりゅう）」がおすすめです。

胃腸の調子を整えるだけでなく、感染性胃腸炎やノロウイルスによる吐き気や下痢などの改善や夏カゼにも効果的です。

夏に負けない体が秋の健康も作ります。しっかり準備して暑さを乗り越えましょう。

オキソピンZ

・日本製薬商事「オキソピンZ」
（第三類医薬品）
六〇ミリリットル一本入（一ヶ月分）
四、七〇〇円＋税
六〇ミリリットル二本入（二ヶ月分）
八、三〇〇円＋税

勝湿顆粒

・イスクラ産業「勝湿顆粒」
（第二類医薬品）
九〇包入（一ヶ月分）
八、七四〇円＋税

「オキソピンZ」「勝湿顆粒」についてのご相談ご質問は店頭だけでなく、お電話でも受け付けております。

1ヶ月分　8200円（税込）

「こころがワクワクするとからだも元気に」
やる気がおこらない、イライラしやすい、心配事ばかりで不安、うつ、眠れない方
ケアバランスでこころを安定させ健康な毎日を送りましょう

ゆがの薬局
賀茂郡河津町浜149-4　TEL0558-34-0150
当店ウェブサイト　http://www.yugano-ph.co.jp