



サツマ薬局 健康だより

おかげさまで
100周年
ANNIVERSARY

2020年

夏号
Summer
7・8・9月

日頃からサツマ薬局をご利用頂き有り難うございます。

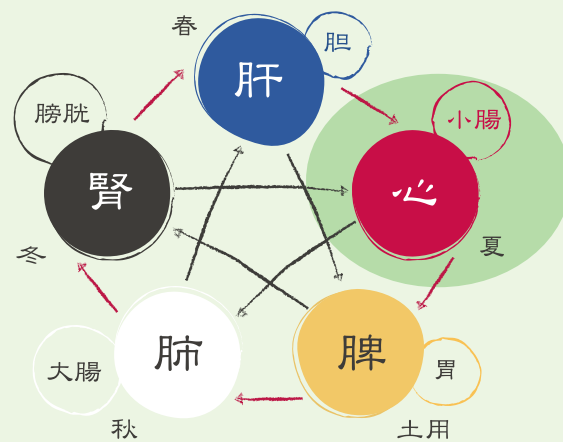
コロナウイルスの猛威も少し落ち着いてまいりましたが、第二波の心配は続いております。

マスクの着用や消毒といった対策はもちろん、根本的には免疫力の向上、基礎体力の充実が必要不可欠です。

健康な生活を送るためにも、日頃のケアを心掛けてください。

サツマ薬局では長年の漢方相談と処方箋調剤の事業から、西洋・東洋医学の観点から、統合医療の普及を図っています。

どうぞお気軽にご相談ください。



サツマ薬局 代表取締役
野口 裕司

夏は「心」に負担のかかる季節

中医学では、夏は心臓や血管に負担がかかりやすいと言われています。また、冷たい食べ物や飲み物を多くとると胃腸の機能も低下するので、夏バテの原因にもなります。

「心」の弱りによって起こりうる疾患としては、動悸、息切れ、呼吸困難、脳梗塞、脳卒中、心筋梗塞、心不全、食欲不振、胃腸炎、不眠などがあります。



「心」の養生

「心」の働きを補うのは、茄子、枝豆、人参、トマト、グリンピース、インゲン、アロエ、豚肉、鴨肉、ホタテ、アサリ、イカ、鮭、鯛、太刀魚、サクラソビ、スイカ・メロンなど。

生薬では、牛黄、高麗人参、冬虫夏草、蜂の子、牛胆、霊芝、薄荷、葛根などもオススメです。不要な熱を取り除き、胃腸を弱らせない生活を心掛けていきましょう。

上記のような症状などが出てまいりましたら、お気軽にご相談ください。

サツマ薬局 人気商品ランキング 夏

お客様より特に好評いただいている商品です。

- 1 紅豆杉エキス粒 6粒×90包【定期】
- 2 [サツマ薬局] 高麗人参入り 冬虫夏草+蜂の子 90カプセル
- 3 [サツマ薬局] 新薬々すり温茶 30包【定期】

- 4 [摩耶堂製薬]マヤ五黄錠 520錠【第(2)類医薬品】
- 5 [徳潤]ショウキT-1プラス (plus) タンポポ茶 30包
- 6 紅豆杉茶 2g×30包【定期】
- 7 [和漢薬研究所]松寿仙 12本入り【第3類医薬品】
- 8 [摩耶堂製薬]十方便秘薬 420錠【第(2)類医薬品】
- 9 [サツマ薬局]CHO-スッキリ+おん 30包
- 10 [和漢薬研究所]紫華榮(シカロン) 300包【第3類医薬品】

漢方のサツマ薬局では、様々な症状にオススメできる商品を多数取り揃えております。お気軽にご相談くださいませ。

妊活コラム

「卵子の老化」が定着してきた。私が子宝カウンセリングをした頃は、生理さえあれば何歳でも妊娠可能という考え方が一般的(医療従事者ではなく、一般人の一般的)だったが、今では女性の年齢で妊娠に重要らしいというのが広まった。

年齢によって治療結果に差が出るから早めに…と説明をしないと理解してもらえなかったことが懐かしい。最初に年齢の事も…と伝えるのに色々苦労した。

それがここ数年、変わってきた。来られるお客さまの方がすでに卵子の老化の事を知っていて、年齢を心配される事が増えてきた。

時々、あまりにも年齢を気にしすぎる場合があつて最近はその説明に苦労する事がある。「卵子の老化が37歳から急激に始まるから…私はもう39歳だから無理でしょ」という。

年齢を気にして自ら諦めるような口調の方が増えてきた。が、その諦める年齢が微妙なんで、「はいそうですか」とは言い難いのです。

確かに、傷つきたくないから予防線を張っているだけって事もあるとは思いますが、20代だって確率的に妊娠率は高いですが100%でないのです。

年齢は確かに影響するけれど、どれぐらいの割合でいるのか？って知らないで判断している可能性が高いなと思い、厚生労働省が出している調査を調べました。右の表は第一子を産んだ母の年齢の集計です。

「華原朋美も40代半ばで出産したよー」
「ジャガー横田だって43歳だよー」
「45歳で出産した人が昨年いたよー」

修正数の年次推移、母の年齢(5歳階級)別

(単位:人)

母の年齢	昭和60年	平成7年	平成17年	平成28年	平成29年	平成30年	*令和元年
総数 ¹⁾	1,431,577	1,187,064	1,062,530	977,242	946,146	918,400	865,234
19歳以下	17,877	16,112	16,573	11,099	9,900	8,778	7,782
20~24	247,341	193,514	128,135	82,194	79,272	77,023	72,092
25~29	682,885	492,714	339,328	250,715	240,959	233,754	220,932
30~34	381,466	371,773	404,700	355,018	345,441	334,906	312,579
35~39	93,501	110,053	153,440	223,329	216,954	211,021	201,009
40~44	8,224	12,472	19,750	53,484	52,108	51,258	49,191
45歳以上	245	414	598	1,401	1,512	1,659	1,649

注: *印は概数である。 1)総数には母の年齢不詳を含む。

とか言っても、有名人はお金あるから違いますよねとかって感じに思う人もいる。だから、厚生労働省ホームページに掲載されている事実を見てもらいたい。多くはないが45歳以上で出産している人もいる。もちろん40~44歳の人も4万人以上いる。

これを多いか少ないかで見るのは個人の自由だと思う。けれども、事実。事実を見ていこう。

で、自分はこれで頑張ってみようかとか、やっぱり止めておくわ…の判断材料の一つにしたら良いと思う。

何歳まで妊娠・出産可能かは、やっぱり人それぞれ。妊活は、確実に成功に結びつかないこともある。けれども、自分が10年後に後悔しない選択をする事が大事だと私は思ってる。

そのために、カウンセラーに相談するのも一つの方法ではないでしょうか？

子宝カウンセラー 小室

