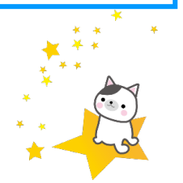
- 7月18日(水)は
  17時まで営業します
- 8月15日(水)は
  18時まで営業します
- 8月16日(木)～19日(日)は
  お休みします

菊地薬局 にゅ～す

☎055-976-4118　No.54（2018.06）
三島市南二日町22-1　発行人：小針　容美
http://www.kikuchi-pha.jp
メール便がご不要の方は、お申し出頂くとありがたく存じます

●夏の大感謝祭



6月25日（月）～7月14日（土）

今年も残り半年。日頃のご愛顧に感謝し、ささやかなプレゼント(佐賀の六田旭豆、小倉山荘のお煎餅など)をご用意しました。(詳細は店頭にて)
そしてお得なお知らせは裏面にあります。

<長城清心丸の製造休止および救心製薬の価格改定のお知らせ>
ここ数年、牛黄（動物性生薬）の市場価格が今までの価格の３倍以上の高騰になっています。金より高いといわれています。現在、長城清心丸の牛黄が入荷困難となり、製造休止になっています。従って、今までのキャンペーンのような品増しプレゼントが困難になってしまいました。申し訳ございません。
また、救心製薬の霊黄参と感応丸も牛黄高騰により今の在庫が終了次第販売価格が変更になります。
何卒、事情ご賢察のうえ、ご理解下さいますよう心よりお願い申し上げます。

皆様こんにちは（＾－＾）いつも菊地薬局にゅ～すを読んでいただきありがとうございます。

前回の菊地薬局にゅ～すの”イソヒヨドリ＝愛称イソちゃん“の記事が好評で、皆様から、あんなキレイな鳥が近くに来るの？、ちゃんとヒナは巣立ったの？といろいろお声かけいただきました。今年はヒナの巣立ちに立ち会うことができませんでしたが、おそらく無事に巣立ったと思います。コタロウとのあぶない遭遇もなかったようでお互い（？！）ホッとしています。

さて、先日、西城秀樹さんが６３歳で亡くなりました。私のアイドルの原点です。大ファンでした。レコードもたくさん持っていました。数あるヒット曲の中で私が一番好きなのは「ブルースカイブルー」でした。
YOUNG MAN（Y.M.C.A）が大ヒットした年、三島の市民公会堂のコンサートに行くことができました。祖母がチケットをプレゼントしてくれて、前の席を確保するために開演前から並びました。友人と作った「ヒデキLOVE」のはちまきをまき、キャーキャー叫び歌って踊りました。楽しかったです。

その年のレコード大賞は絶対ヒデキだと思っていたのに、ジュディ・オングの「魅せられて」でした。大賞発表までのヒデキの緊張した顔と、発表後のガックリした何とも言えないヒデキの表情が今でも思い出されます。私も一緒に悔しがりました。週末に夫がヒデキを偲んでハウスバーモンドカレーを作ってくれました。CMでカレーを食べながら「ヒデキ！カンゲキ！」のシーンが懐かしい。ヒデキ！大好きです！　いままでありがとう！！

2018年
夏の大感謝祭6月25日(月)～7月14日(土)まで

生の酵素青汁１箱に10包プレゼント

生の酵素青汁１日２包で不足分の野菜の栄養が摂れるのはなぜ？
野菜１日３５０ｇの摂取量の内、緑黄色野菜を１２０ｇ摂取するよう推奨していますが、淡黄色野菜は摂りやすいのですが緑黄色野菜１２０ｇは難しい。生の酵素青汁１包には大麦若葉約４５ｇが使われています。**生の酵素青汁はほぼ１００%の栄養を吸収できるので、９０ｇの吸収。1日2包でほぼ1日分の緑黄色野菜の栄養が補えます。**だからといって生の酵素青汁だけではダメですよ。自然の野菜と食物繊維も必要です！
食品添加物たっぷりの現代人！生の酵素青汁でミネラル補給とデトックスしましょう！！

パワーラクト（ラクトフェリン）６０包に５包プレゼント

ラクトフェリン入りヨーグルトなどいろいろ発売されていますが、胃酸で失活せず腸まで届くパワーラクト(ラクトフェリン)が一番です。

ルミンA400錠に６０錠プレゼント
ルミンA400錠２箱に１２０錠プレゼント
ルミンA400錠６箱に４００錠プレゼント

起床時のお薬を飲んでいる方は要注意
骨の代謝が止まっています
電解カルシウム・レバコール・
ルミンAで代謝アップ！

MD化粧品のお得なお知らせは別チラシを見て下さいネ！

レバコール１２本に２本プレゼント
レバコールS６本に１本プレゼント
レバコールﾛｲﾔﾙS３０本に５本プレゼント

フレイルって知っていますか？フレイルとは高齢者の体力や回復力が低下した健康状態のことを言います。フレイルを改善させるためには、食事・運動・会話をすることが大事。食事の中では特にアミノ酸が必要です。レバコールと電解カルシウムの組み合わせで、フレイルを防ぎ、元気を回復しましょう！！

長城清心丸　10丸+1丸　50丸+7丸(今回で終了)

疲れた体に黄金の1丸　熱中症の予防に黄金1丸

バランスターWZ４８０錠２箱に１２０錠１箱プレゼント

食品添加物「リン酸塩」がミネラルを奪う時代！
ミネラルが豊富にバランス良く含むバランスターWZがオススメ
そして**天然のタウリンは毛細血管を強く**します。バランスターWZでゴースト血管を防ごう！

カルシウムカード２倍！

カタライザー1ℓに小瓶(50cc)２本プレゼント
カタライザー5ℓに小瓶(50cc)１０本プレゼント
カタライザー10ℓに1リットル１本プレゼント

脳の神経の伝達に必要なアンテナは糖鎖栄養素が必要。
もちろん！この季節は食中毒などの下痢に必需品！

鍼灸師でヨガの講師である慈覚玄仁先生に執筆をお願いして今回で５回目になりました。
私がヨガに通い始めて早いもので 10 年以上になると思います。また、平成 27 年の 12 月からは、先生の主催する月１回の瞑想会にも参加しています。30 分間瞑想し、その後、先生が勉強、実践されている「本当の自分とは」「永遠の生命とは」「心身の健康」等について、楽しく和やかに仲間の皆さんと語り合っています。哲学的な内容も多いので、理系の私にとっては新鮮であり、わからないことも多いのですが、大変有意義な時間となっています。そこで学んだことを自分なりに咀嚼して、自分というものを見つめ直す機会を与えていただいております。
先生は、原田祖岳老師（曹洞宗）の法脈下の山端法玄老師について禅を修行。法を継承され、慈覚玄仁となられました。

さて、今年も玄仁先生が主催する大人の遠足「風になろう会」に母や妹、ヨガや瞑想会の仲間と参加しました。
年一回の恒例行事で、今年は秋野不矩（ふく）美術館、龍潭寺、井伊谷宮、はままつフラワーパークでした。
龍潭寺は、去年の大河ドラマ「女城主直虎」の井伊直虎ゆかりのお寺です。去年は大河ドラマの影響で大勢の観光客が訪れたそうです。歴史を知っていてゆかりの場所を訪れるのはいいですね。ただ、井伊家の当主は名前に「直」がつくので頭が混乱してしまいました。
右の写真は、龍潭寺をバックに先生と一緒に「ハイチーズ！！」また来年もみんなで元気に参加できますように・・。

健康・人生アラカルト

＜体調が悪くなったらどうする？＞
とにかく何が原因なんだろうかとチェックすることが大事です。たとえば、このところ頻繁に集まることが多くて、食べ過ぎ飲み過ぎの回数が多かった。また最近人間関係でいろいろあったため、とても気を使った。このように調べた結果、飲食に問題があったのならそれを改めなければなりません。心配事等のこころ・想念に関することが原因で調子が悪くなってしまったのなら、それの改善方法を考え実行したいです。前回食、動、想、六気について書きましたが、まさにこれを調べる必要があるわけです。
孔子が「誤ちて改めざる。これ誤ちなり。」というようなことを言っていました。これは失敗したら直そう。失敗しても改めなかったら本当に失敗なのです。駄目ですよと。

＜主食について＞
ご飯をしっかり食べるというのは、とても大事なことです。ご飯を食べて、副食であるおかずを適当に食べるのです。主食を食べてそれに多すぎない量のおかずを食べるというのが、健康であるための本来のあり方です。そうすれば正常な気と血液が造られて、体を健全に養うことができます。おかずに関しては食べる量もそうですが、内容も大事です。栄養価の高いものや刺激の強いものを沢山食べると、濁った気血ができ上がります。濁った気血というのは、漢法（方）で言えば、邪熱をもったものということです。そのようであると内臓の調子が悪くなります。そして考えも正常でなくなります。さまざまな身心の症状が起こることになるのです。
主食とは米、パン、うどん、そば、ラーメン、スパゲッティ等です。これらの中でも米が一番いいです。米は気味と言いますが、その成分が最も人体に適しているものなのです。しかも何も添加せずそのままを食べるわけです。米つまりご飯は、なるべく白米でない方がいいです。玄米とまでは言いませんが、五分づき米とか、麦とかハトムギとかを少し加えて食べるのが好ましいです。主食を食べないようにしているという人がいますが、これは注意です。

＜病んで自分や人生をみつめる＞
病気になるとそれをきっかけとして身体に関してはもちろんですが、自分自身について考える時間が増えます。それは人生に焦点を当てる機会にもなります。今までやってきたことのどこがいけなかったのだろうか？これからどのように生きていったらいいのだろう？場合によっては今まで続けてきた仕事を止めなければならないかもしれません。これは大変なことですから、真剣に向き合わざるを得ません。こうなると全面的に自分をみつめることになります。本当の自分とは何だろう？それは宇宙的自己と言ってもいいかもしれませんが、固定的な自分なんてないのです。これについては前回書きました。更に言ってみると、自分がないということは他との分離がない。つまり切り離すことができないひとつものということです。自分（個我）が出るほど大変になってしまいます。このあたりを自覚確認する中で生活できると毎日が安心で楽なものとなるでしょう。これを理論で学ぶだけではなく、実際に体験自覚していきたいですね。

慈覚玄仁

ボク風太ニャニャ～！　（12）

ネ～ね～　ゴハンは残さないでキレイに食べなさいって　残したらいけませんって　しかられるよね～。　でもねボクはね　残すとほめられるんだよ！　すごいら！　残すほうが　エライんだよ！「風太もやっとアブサンみたいに少しずつゴハンを食べるようになったね。大人になったね・・」だってさ。　ふ～～ん　ボク　おとな？？　ふけた？？　ふけてないよ！！　しつれいしちゃうね！　あっ！　でも　アブおにいちゃんみたいになったていえばボク　アブおにいちゃんみたいに　おふろのところ(お風呂場の事です)で　お水がのめるようになったよ　大きいオケでのむお水はチョーおいしいね！　これからもおふろでのませてね！！　=^_^=

薬と健康（８）　「ほんとうに必要な医療を子ども達へ」「〝念のための抗生剤！〟って、いけないの？」

５月１９日に静岡小児臨床研究ネットワーク勉強会に行ってきました。静岡厚生病院　小児科の田中先生をはじめ、薬剤師、看護師のそれぞれの立場から抗生物質の乱用を防ぐための対策や取り組みについての講演でした。
1980 年代、バブル期は抗生物質（抗菌薬）の開発絶頂期でした。医師は製薬メーカーから湯水のごとく贅沢な接待を受け、メーカーの「何にでも効く抗菌薬」「とりあえずの投与に最適」と言われ、医師も接待などでお世話になっているメーカーの抗菌薬をとりあえず使ってみよう、効かなければ他の薬に変更していくという経験を積み重ねていきました。一方、医師と患者の間でも、風邪などで来院した人に「薬を出さないと病院の評判が落ちる＝薬をくれる医者がいい先生、薬をくれない医者はやぶ医者」と言われたくないため「念のために抗菌薬も出しておきますね」となりました。ここで、抗菌薬を使わないで見守るという経験の欠如が生まれていったといいます。このようなことを長年繰り返し、副作用の常態化、耐性菌天国の時代になっていきました。国立国際医療研究センターAMR 臨床リファレンスセンターの日馬先生によると、日本をはじめ世界では抗菌薬の乱用で薬剤耐性菌が増えているのが問題視されています。薬剤耐性とは、抗菌薬の使用に伴って病原体が変化し、特定の種類の抗菌薬・抗生物質が効きにくくなる、または効かなくなることです。現在、薬剤耐性によって世界では年間 70 万人が死亡しています。このまま何の対策も講じなければ、約 30 年後には 1,000 万人が死亡すると予想され、がんの死亡者数より多くなるというのです。
「風邪をひいたら抗菌薬」そのように思っている方が今も多いと思います。いままでの「とりあえず抗菌薬」の時代は終わらせなければなりません。その取り組みがやっと始まったのではないでしょうか。ただし、A 群溶連菌による急性咽頭炎は抗菌薬投与など、症状によって対応は異なりますので、診察を受けた医師の指示に従ってください。
私たちができることは、抗菌薬を服用する場合は、バイタレジーナやカタライザー、ラクトフェリンを服用するなどして耐性菌を作りにくくすること、免疫を上げて菌に負けない身体づくりを日頃心がけることが大切です。

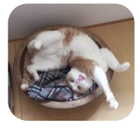
**カタライザーの苦手なお子様にはピンクのカタライザーピーチがオススメ。
飲みやすいので具合が悪い時もグビグビ飲んでくれます。　１本(50cc)600 円+税
ペットのカタライザー(ケンドック)　コタロウも毎日　10cc　飲み始めてから軟便が治り、いいウンチになりました。　１本(50cc)800 円+税　10 本入　7,500 円+税**

ジュンの気まぐれ日記（37）

先月、姉の愛猫コタロウの具合が悪くなり（熱？）動物病院の診察と並行して、アニマルホメオパスに診ていただきました。熱海からホメオパシー版波動器を持って三島に来てもらい、ついでに風太も診察してもらいました。風太は特別具合が悪いところはなかったのですが、精神面というか、時々狂暴になって、先輩猫の文子を何回も襲った前科があり・・（文子はケガして、それを止めようとした母もケガして流血）。
狂暴になる時の状況は、周りが大きな声で騒いだとき（例えば TV のサッカーの試合を観ていて、日本代表が点をとって私たちが大騒ぎしたとき）や、文子が風太を威嚇したときなどに発狂してしまうのです。

7 年前の、富士宮を震源とする震度６強の地震のとき（三島は震度４）、恐怖のあまり、納戸のタンスとタンスの狭い隙間に、猫なのに人間のように二本足立ちで、風太は震えながら立っていました。

で、その波動器で何がわかったかというと、体調はほとんど問題なく、やはり精神面でいくつか出てきました。精神的緊張からくる固さだったり、緊張の記憶が強いために、それを解除できるようにしていく必要があり、そして、その緊張というものの根っこは恐怖からきているということでした。人間も同じように、小さい頃の記憶や、更にいえば前世からの記憶に引きずられて今の人生に多大な影響を及ぼしている、ということがあるかと思います。ホメオパシーでは、今の生きずらさだったり、インナーチャイルドだったり、恐怖の記憶をやわらげ、生きやすくすることが可能かもしれません。



いろいろな恐怖だらけの風太に処方されたのは、クモ、サソリ、アリ、ヘビなどのレメディーでした。
それらを毎日与えるようになったら、今は比較的落ち着いています。
またいつか「その猫凶暴につき」とならないよう祈るばかりです。

風太のファッションショー！パート２パフパフ

風太がトマトに変身！
トマトというより赤いベレー帽みたい！
風太画伯？！　画伯という貫禄まったくナシ

今月のコタロウ
４月上旬､熱を出して約２日間ぐったりしていましたが、今は元気いっぱい！さらにパワーアップしています。食べ物があるとすぐテーブルに乗りチェック｡さすがにバーモンドカレーは見向きもしませんでした。　笑笑