



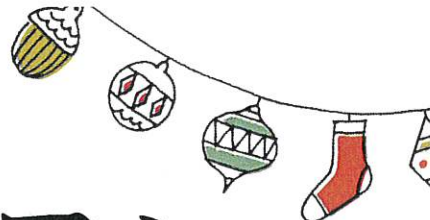
ゆうメール



こまったときの

薬局 学園ファーマシー

お役に立ちます。



暑い夏が過ぎ去り、紅葉が美しい今日この頃。
クリスマス、お正月と子ども達にとってはうれしい季節が
めぐってきます。皆様どんなお正月をお迎えでしょうか。
ご親戚と一緒に賑やかに？のんびり静かな？
お仕事でお忙しいお正月でしょうか。
何だか身体に不安のある方、ご相談お受け致します。
すばらしい働きの新商品も登場しております。

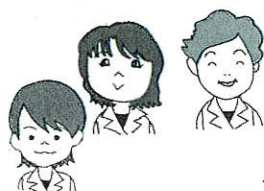
健康相談、随時承っています。お気軽にご相談下さい。TELにてご予約もお受け致します

冬季キャンペーンは**12月29日(月)まで!**です。是非この機会をお見逃しなく!

《キャンペーン内容》

商品1万円以上お買い上げ頂いた方に、お得な**薬局商品券**を差上げます。

※年末年始のお休み 12/30~1/4



スタッフ一同お待ち申し上げております



スタッフのつぶやき...今回は『お正月』です



自然療法・漢方療法の
ヘルスデザイナー
より元気に美しく!



学園ファーマシー

〒187-0045 東京都小平市学園西町2-18-4
Tel 042-345-9000

営業時間: 8:30~19:00
定休日: 日曜・祝日

駐車場あります

*今後この健康お得情報が不要な方は当店までご連絡ください。 2025年12月吉日



脳腸相関 前回同様のおすすめです



一番のおすすめは腸粘膜を治して便通をよくする「イサゴールプラス」です。

脳腸相関で身体の基となる大腸粘膜を整えましょう！

いきなりですが、皆様の便の状態はいかがですか？

太くて大きくバナナ状で水に浮いていますか？

そんな？とクエスチョンマークのついた方はご相談下さい。

改善しましょう。

そんなことできる？と思っている方試してみましょ。

身体の土台ですので頑張ってみましょ。

私、望月は整うまで8ヶ月もかかりました！なんとまあ！

でも出来るのです。

皆様はいかがでしょう？ご相談下さい。少し頑張ってみましょ。



お試しに

14包 2,000円＋税

おすすめ図書

『医師のぼくが 50 年かけてたどりついた

長生きかまた体操』

鎌田 實(著)

『生命を支える ATP エネルギー』

二井將光(著)

BLUE BACKS
生命を支える
ATPエネルギー
メカニズムから
医療への応用まで
二井將光



身体をこまめに
うごかしましょ



旧一橋大学構内



38階からみた国会議事堂

シールオイルは素晴らしい！

私たちの体では作れない、摂取しなくてはならない、必須脂肪酸、脂質があります。その中のオメガ6は炎症体質を作り、オメガ3は炎症を静めるように働きます。

摂取の割合はオメガ6：オメガ3、今現在は2：1位かよいのではと言われています。

(すでにサラダ油などオメガ6はたくさん摂取されていますので)

オメガ3で青魚の油は日本では主にカプセル剤で市販されていて当店にもありますが、この度当店ではアザラシのオイルを販売開始致しました。症例事例として50代女性の腕にいつも打撲による(軽い打ち身)あざがよくできていました。

シールオイルを服用しはじめたらあざが早く治癒するようになったのはもちろん、ぶつけてもあざがでさなくなったのです！ついでに私(望月)の足首の筋肉、関節がよく動くようになって、すごく歩きやすくなったのです！オメガ3はアスリートにもおすすめのようです。これは高齢者にもぜひおすすめですね。最近の研究ではDPAにはEPAの10倍も動脈硬化を予防する効果があることがわかっているようです。ニューズも飛び込んできました。25歳の男性の足(ヌキーデビッド下が反対に向いたとか)もよく動くようになったというのです。これはすごい！これは飲むに限りません。シールオイルは摂取する価値あり！痛風の発作が起きないという症例もあります。

銀杏葉エキスと一緒に頭痛にもよさそうです。

1ヶ月分 8,000円＋税



■ハーブシール（タチゴトアザラシ）オイルの有用性
日本ではあまり知られていないカナダ政府公認のハーブシール（タチゴトアザラシ）オイルには、オメガ3(ω-3系)のEPA、DHAとDPA、さらに、オメガ9(ω-9系)のオレイン酸、ω-7系のパルミトレイン酸の5種類の不飽和脂肪酸が有用成分として含まれています。

不飽和脂肪酸	EPA ω-3系	DHA ω-3系	DPA ω-3系	オレイン酸 ω-9系	パルミトレイン酸 ω-7系
有用性					
高コレステロール血症改善	○	○	○	◎	
血管内皮細胞遊走能	○		◎		
血液中中性脂肪減少	◎	◎	◎	○	○
動脈硬化予防	○	○	◎	○	
高血圧予防	○	○	○	○	
動脈硬化指数（IMT）改善	○	○	○	○	
肝臓内中性脂肪減少	○	○	○		○
赤血球膜柔軟性・変形能促進	○	○	○		
血栓生成抑制・血栓溶解	◎	○	○		
血管内皮細胞修復・強化	○		◎		○
血管新生抑制	○		◎		
抗炎症作用	○	○	○		○
がん発生・増殖・転移抑制	○	○	◎	○	
脳神経細胞活性化		◎			
認知症予防		◎			
血糖処理機能改善	○	◎	○		○
肝臓保護・臓器促進作用	○	○	○		○
視力回復・学習能力向上		◎			
抗ストレス作用		○			
血液循環門通過		○			○
脳血管強化作用	○		○		○
抗アレルギー作用	○	○			
腸管蠕動運動促進				◎	
関節リウマチ症状緩和	○	○			

【効果の目安】 ◎ 最強 ○ 強 □ 中強

救心製薬

山梨の工場見学をして来ました。富士山の美しく見える工場では、玄関でまずジャコウジカが出迎えてくれます（日本に剥製が8頭しかいないそうです。ネパール、ヒマラヤではピョンピョンとたくさんみられるそうです）。庭にはガマ神社があります。精密機械がそろえられ良い製品が安心して作られている雰囲気を感じてきました。



↑ ジャコウジカ



↑ 鹿角



↑ ガマ神社



最後のおすすめ

You are what you eat !

食べ物を、「旧石器時代」にもどすと我々の身体のシステムに合うようです。

つまり「おかずだけ」の食事、良い油をしっかりと取りましょう。

私たちの身体は旧石器時代から変わっていないようです！実行したい方ご相談ください。

こんな **お悩み** ありませんか？

寝ても疲れが
とれない

落ち込み
やすくなる

お肌の状態が
気になる

動悸がして
冷や汗が出る



お気軽にご相談ください

そんな時は プラセンタを試してみませんか？

プラセンタとは？

プラセンタは「胎盤」のことを指しますが、この胎盤には、アミノ酸やタンパク質・脂質・糖質の三大栄養素はもちろん、ビタミン・ミネラル・核酸・脂素など胎児の生育に助けるあらゆる栄養素が含まれています。
一番多く含まれているのがアミノ酸で、十数種類も含まれていることが確認されています。

プラセンタの主な効果は？

体質改善・疲労回復	血圧の調節	基礎代謝の向上	血行促進
活性酸素の除去	免疫の活性化	精神を安定させる	内分泌の調整
食欲の増進	細胞に活力を与える	自律神経の調整	造血
抗突然変異作用	肝臓の働きを高める	アレルギーを抑える	炎症を抑え、傷の回復を促す

国産原料100%です！

ブタプラセンタが使用されています。
生理学上の性質がヒトに近く、出産頻度も多いことから、有効成分や安定供給のバランス面から選ばれています。
納得して長く続けていただきたいからこそ、コストパフォーマンスも重要な指標の一つと考えています。

医薬品プラセンタで 健康生活をサポート！

第2類医薬品

ビタエックス顆粒＜分包＞



薬局 学園ファーマシー
東京都小平市学園西町2-18-4
TEL042-345-9000

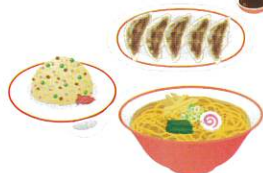


毎日快便すると、
気分もカラダも
スッキリ軽くなるの



いつもグッタリ
B子さんの食生活

外食が多かったり



りんごだけ
だったり、
パンだけだったり...



ヨーグルト
だけだったり...



スッキリ

グッタリ

いつも元気ハツラツ
A子さんの食卓



品数豊富で
栄養バランスgood!

スッキリ美人は

「食物繊維」が分かれ道

笑顔もお肌もピカピカなA子さんと、なんだかお疲れ気味のB子さん。大きな違いは何でしょうか。それは腸内環境の差。

A子さんは、和食中心で野菜やタンパク質を多く使ったバランスの良いメニュー。

一方のB子さんは、カロリーの高い外食をしたり、ダイエット気分で単品で済ませたり、野菜不足で偏った食事をしています。

腸内環境は、毎日の食生活が大きく影響しますが、その中でもカギとなるのが「食物繊維」の摂取量。食物繊維が足りていないと、腸内環境が悪化しやすく、女性の大敵である「便秘」や「肌荒れ」、人の健康をおびやかす「肥満」や「生活習慣病」が心配されます。

食物繊維は、腸内の働きを整え、排便をスムーズにする他、糖質の吸収をゆるめ、血糖値の急激な上昇を抑え糖尿病を予防したり、腸内善玉菌の繁殖を助け、悪玉菌の働きを弱め、大腸がんの予防にも役立ちます。また、食べ物の中のコレステロールや中性脂肪を体外へ排出し、血中コレステロール値を下げ、生活習慣病を予防したりと、良いことづくし。

食物繊維の目標摂取量は、1日20g～25g。

皆さん、今日のウンチはどうでしたか？スムーズに出ましたか？

カチカチ？コロコロ？ベシヤベシヤ？臭いは？色は？

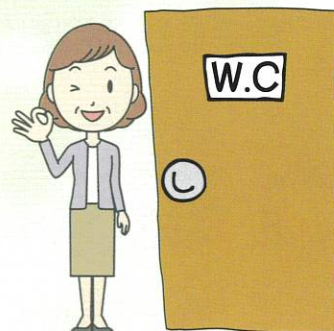
それは全て体からのサインなのです。

B子さんのように、なんとなく不調...だったらまずは、

鏡を見て悩むより先に、自分のウンチを見てください。

形・色ともにバナナ状で、臭いの少ない、おしりに負担のないツルツとしたウンチに出会ってほしいのです。

スッキリ美人は笑顔がキレイです。



食物繊維・善玉菌のご相談は当店へ

身体の中から美しく



私たちは、毎日食事をします。

「食」を楽しむことは、目で楽しみ、お腹を満たし、心を潤す、人生を謳歌するうえで一番の楽しみといっても過言ではないのでしょうか。

そんな「食」をお腹に溜めこんではいませんか。



せっかく楽しんだ食事やスイーツとはいえ、お腹の中に溜めたままにしているのは、良いことではありません。生ゴミが臭いを発生するように、お腹の中でも食べ物のカスは腐敗します。



心も身体も美しくなるために最初にしてほしいこと。

それは、食べた物のカスをしっかり排出すること。

何にでも入口と出口があるように、口から入れた物は、きちんと排出しなければなりません。

身体の中で溜まった老廃物は、体内で有害物質を発生させ、全身を巡る血液を汚し、様々な悪影響を及ぼします。美味しく食べて、スツキリ出す、これが健康の基本なのです。



そのためには、腸を整え活性化させる「食物繊維」と「善玉菌」を取り入れた食生活がポイント！それを、楽しみながら取り組むこと。「食物繊維」と「善玉菌」を取り入れると、確実にお通じが変わってきます。

お腹をスツキリ綺麗にすると、身体も気分も軽くなり、“自分で内側を整えている”ということが自信となって、気持ちが前向きになります。



つつろもカラダも、 ステキなスツキリ美人に！

カキ🐚ってすごいいんです！

疲れ ストレス フケうつ お酒

貧血 糖尿病 肌あれ 口内炎

かぜ 不眠 低体温 更年期

↑お悩みありませんか？実は…



- ・ 疲れや不眠、口内炎、糖尿病等、実はミネラル不足（食事で補えない）が原因！
- ・ 仕事のストレスやミネラル不足によって、過剰な活性酸素が発生します。多すぎる活性酸素は万病の元です！



- ・ 牡蠣はミネラルたっぷり♪亜鉛やセレンといった現代人に不足しがちな栄養素が豊富に入っています
- ・ ミネラルは体の酵素のエンジンになります。酵素が元気になると余分な活性酸素が減って、体が元気になります！
- ・ DHMBAはのんで10分で脳に到達、活性酸素を消去します。
- ・ オイスター研究所の結果、そして多くの人の症例があります。

【税込価格】 85粒入り 8,100円 / 160粒入り 14,256円
600粒入り 47,520円 / ドリンク 1,080円

バランスの良い栄養補給で健康を♪



薬局学園ファーマシー
東京都小平市学園西町2-18-4
Tel 042-345-9000



疲れやストレスで 頭がボーッとする あなたに。



集中力が
長つづきしない

こんな方の
疲れに



なかなか
思い出せない

頭のストレッチに
ナンプレチャレンジ

1	7		2	6			4
9	5	4	8		3		2
	2	8	7	4		3	9
	4		1		2		
			4	5	7		8
		5		9			4
		2	9		4		1
				3		2	7
	8		5		1		6



8才から服用できます。
受験やテストにがんばるお子様にも。

長時間の勉強や仕事の疲れやストレスによって、
頭がボーッとする、集中力が続かない、
なんてことはありませんか。

そんな時こそ生薬のチカラを役立てましょう。
「能活精」は古来強壮薬として用いられてきた紅参を
ベースに、動物生薬の羚羊角や植物生薬の遠志、
サフラン、沈香を配合したおクスリ。
疲れて頭がシャキッとしないときの
滋養強壮に効果的です。

第3類
医薬品

羚羊角・沈香・遠志配合
能活精®

効能

次の場合の滋養強壮: 虚弱体質、肉体疲労、病中病後、
胃腸虚弱、食欲不振、血色不良、冷え症、発育期

希望小売価格(税別) 48カプセル 9,800円 216カプセル 40,500円

健康のご相談は…



中国の慣用句“冬令進補、春天打虎”。冬の間に“精”を補っておけば、春になって虎をも打ち負かせることができるという意味です。健康な人でも来るべき春に備えて冬の間に“精”（生命エネルギー）を蓄えておくことは重要です。鹿茸は“精”を補う代表的な生薬です。



足腰に疲れを感じる



冷えを感じる

“精”を蓄え、春を迎えよう。



ろくじょう こうじん
鹿茸・紅参製剤

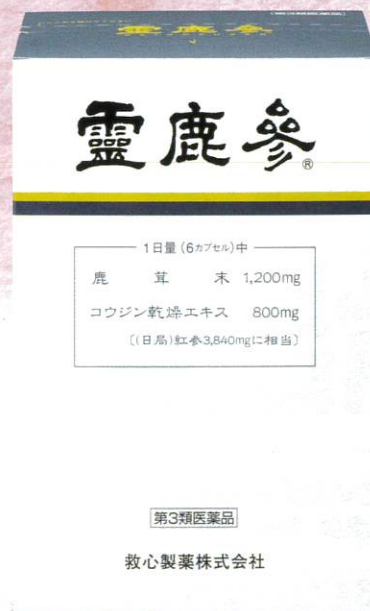
れい ろく さん
靈 鹿 参®

第3類医薬品

【効 能】

次の場合の滋養強壮：虚弱体質、肉体疲労、病中病後、
胃腸虚弱、食欲不振、血色不良、冷え症

希望小売価格(税別) 84カプセル 16,500円 168カプセル 29,800円



発売から
70年以上
の歴史

家族みんなの、 明日の笑顔に。

まずはお悩みを
ご相談ください

飲みやすい
小さな錠剤

独自の
有効成分

3歳から
服用OK

12種類
効能効果

人間が生まれながらに持っている

健康になろうとする力 **自然治癒力** をサポートお薬です。

錠剤ルミンA-50γ/100γ 第3類医薬品

50γの効能効果：アレルギー性疾患、食欲不振、倦怠、貧血、一般虚弱体質、
凍傷、熱傷、一般創傷、急性化膿性疾患、末梢神経性疾患

100γの効能効果：急性化膿性疾患、末梢神経性疾患、急性・慢性湿疹、
一般創傷、熱傷、凍傷、汗疱性白癬



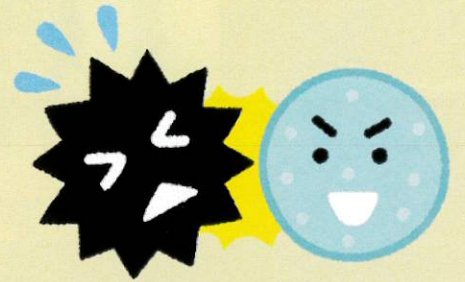
薬局 学園ファーマシー
東京都小平市学園西町2-18-4
TEL042-345-9000

自然治癒力とは

自然治癒力とは私たちの体が“自分で健康を取り戻そうとする力”のことです。ケガをすれば治ったり、風邪をひいても回復するのは、この力が働いているからです。

自然治癒力の主なはたらき

- ・免疫力でウイルスや細菌から体を守る
- ・自律神経が体のバランスを整える
- ・体の中で細胞が修復される



自然治癒力が弱くなる原因

- ・ストレスが多い生活
- ・睡眠不足
- ・偏った食事
- ・運動不足
- ・喫煙や過度の飲酒



自然治癒力を高めるコツ

- ・バランスの良い食事を心がける
- ・しっかり睡眠をとり体を休める
- ・軽い運動やストレッチで血行を良くする
- ・深呼吸や入浴でリラックスする
- ・発酵食品や食物繊維で腸を元気にする



自然治癒力は誰もが持っている力です。毎日の生活習慣を少し整えるだけで、体は本来の回復力を発揮しやすくなります。無理なく続けられることから始めてみましょう。

しわとりサプリ

コエンザエムとは酵素の働きを助ける“補酵素”という意味です。人間は細胞内のミトコンドリアでエネルギーを生産していますが、そのエネルギーのもとであるATP(アデノシン3リン酸)という物質をつくり出すのに欠かせないのが、コエンザエムQ10です。もともと人間の体中存在する成分で、心臓、肝臓、腎臓に多く含まれています。

しかし、体内にあるコエンザエムQ10の量は20歳がピークで、加齢とともに減少。とくに40代からの減り方が激しく、60代では20歳の約半分にまで減ってしまいます。

また心臓病の患者さんの多くが、心臓のコエンザエムQ10の量が少なくなっていることが確認されています。

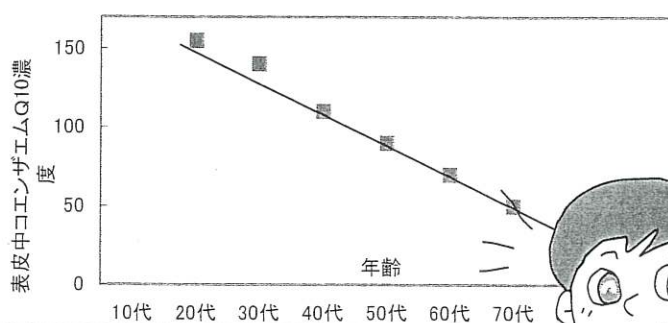
逆にいえば、サプリメントなどでコエンザエムQ10をお補うことで、体内でのエネルギー生産効率を高めることができ、心臓などの臓器の働きも活発に

なるということです。そればかりか、老化には活性酸素が深く関与していますが、コエンザエムQ10はこれを抑える力が強く、結果的に老化を防ぐのです。たとえば、肌を例にとつていえば、

加齢によって、コラーゲンの新陳代謝が悪くなると、かさついたり、シワができやすくなります。また、紫外線によって活性酸素が生まれ肌にダメージを与えます。

コエンザエムQ10が充分にあれば真皮の細胞の活性が高まり、コラーゲンの新陳代謝を活発になり、酸化防止力が、肌の老化を防いでくれるのです。

年齢と共に肌から失われるコエンザエムQ10



葉酸って？

ビタミンB群の中の一つで水溶性のビタミンといわれ、代謝も早く過剰症の心配のないビタミンです。

葉酸は細胞内の遺伝子情報満載のDNAを構成している核酸に関係しています。核酸の成分や合成に補酵素として働きます。不足すると核酸が合成されないため、細胞の分裂や成長、DNAの形成が阻害されます。

ごぞんじですか？葉酸

日本では2000年12月に厚生労働省より1日0.4mgの摂取が望ましいと報道されました。葉酸摂取に関する記述が、2002年4月以降の母子健康手帳には記載されています。年齢を問わず男女の健康保持に役立つビタミンとして最近注目を浴びていますが、葉酸については食物からの体内利用率は約50%と言われています。サプリメントで上手に補いましょう。

東京都小平市学園西町2-18-4

薬局 今井ファーマシー

TEL 042-345-9000



糖化を抑制

AGハーブMIX



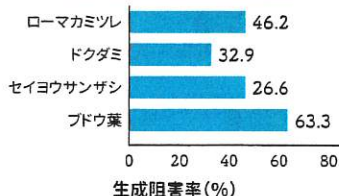
AGハーブMIXとは

AGハーブMIXは、糖化反応そのものを阻害してAGEs生成を抑制する観点からスクリーニングされたハーブミックスです。それぞれ異なる阻害活性をもつ4種のハーブ（ローマカミツレ/セイヨウサンザシ/ドクダミ/ブドウ葉）を組み合わせ、熱水抽出しました。

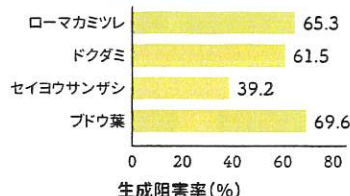
糖とタンパク質が結合して起こる糖化反応は、生体に悪影響を及ぼすことが明らかになってきました。糖化反応の最終産物、「AGEs（終末糖化産物）」の生成経路は複雑多経路のため、一つの経路に対するアプローチだけでは、生成を抑制することはできません。「複数の経路を同時に阻害する」という発想からAGハーブMIXは誕生しました。さまざまな糖化反応を効率的に阻害し、糖化から体を守る—AGハーブMIXは「守り」の抗糖化作用に着目した、新しいアンチエイジング素材です。

複雑多経路な糖化反応を効率よく阻害する組み合わせを追求^{*1}

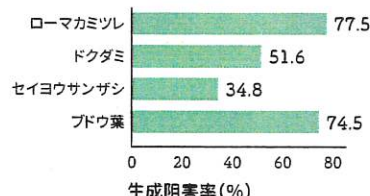
3-デオキシグルコソソ



ペントシジン



CML



食経験のある植物のなかから、体内で生成される糖化産物の阻害作用を検証し、上記のように高い抗糖化作用をもつ4種を選定しました。複雑多経路なAGEs生成反応に対して網羅的・効率的にアプローチするため、植物分類学上離れた種を選択し、多様な成分を含むよう工夫しました。この4種が最も効果を発揮する配合比率を追求し開発しました。

糖化が原因とされる疾患・老化現象

皮膚老化

- ・ハリ、弾力の低下
- ・黄ぐすみ
- ・キメの乱れ
- ・シワの増加
- ・シミの発生

アルツハイマー病

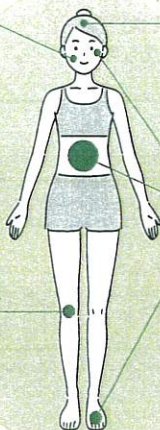
- ・脳での老人斑形成促進
(アミロイドβタンパク質の凝集)

糖尿病合併症

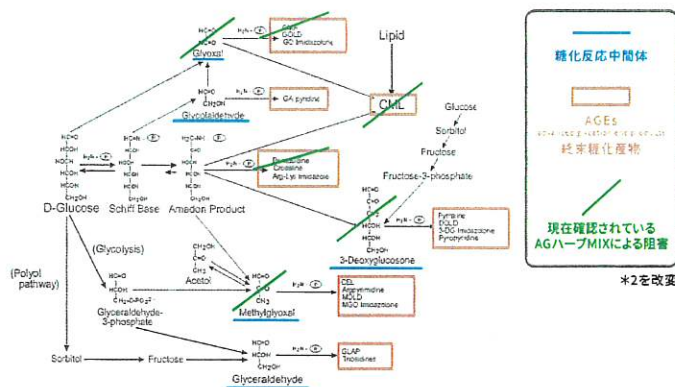
- ・神経障害
- ・網膜症
- ・腎症

骨関節症、骨粗しょう症

- ・骨の脆弱化
- ・骨折リスク増大
- ・骨質の低下



AGEs生成経路とAGハーブMIXの阻害箇所



機能性

抗糖化作用、アンチエイジング、
肌弾力/シミ/黄ぐすみ改善、
血色改善作用

特許・商標

- ・特許第4195840号
メイラード反応阻害剤
- ・特許第4206479号
メイラード反応阻害剤の製造方法
- ・特許第5144534号
飲食品の風味改良剤
- ・AGハーブMIX™はアークレイ株式会社の登録商標です。

〒187-0045

東京都小平市学園西町2-18-4

薬局 学園ファーマシー

TEL 042-345-9000

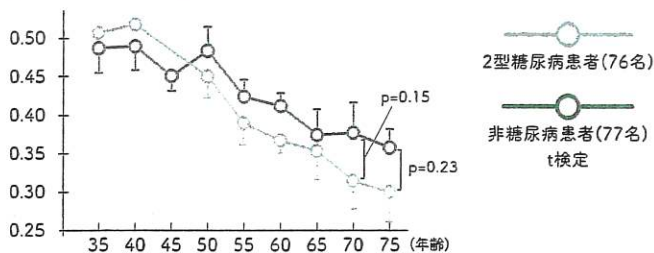
FAX 042-342-7252



肌弾力*3

年齢と皮膚弾力性について 【糖尿病患者と非糖尿病患者の比較】

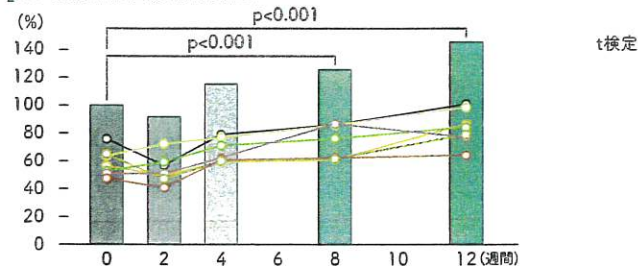
R7:皮膚弾力性(皮膚粘弾性)



加齢とともに皮膚弾力性は低下しますが、糖尿病患者の皮膚弾力性は非糖尿病患者と比べて低いことが知られています。

AGハーブMIX摂取による肌弾力改善

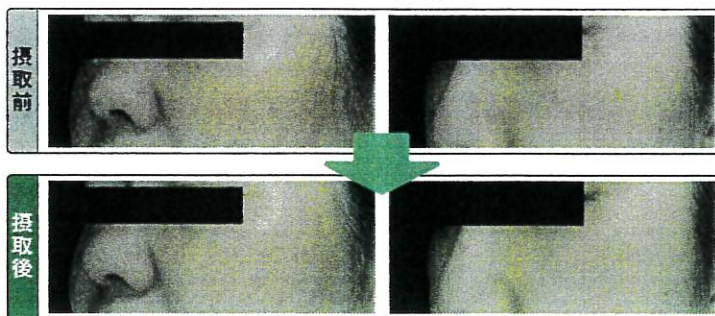
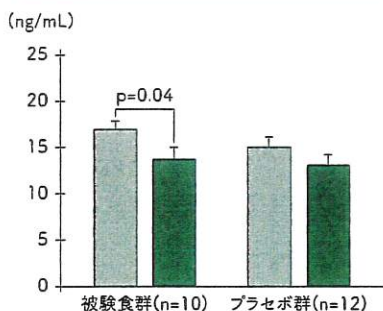
R7:皮膚弾力性(皮膚粘弾性)



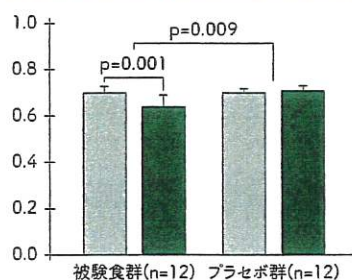
600mg/dayの摂取により、2型糖尿病患者(7名)の皮膚弾力指数が8週目から有意に増加しました。

黄ぐすみ/シミ*4

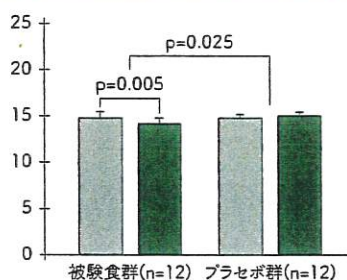
血中3-デオキシグルコソ(健常者)



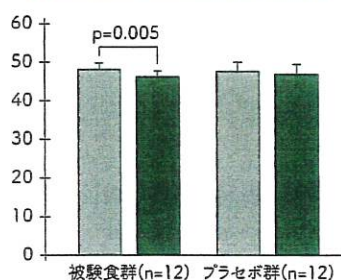
上腕皮膚のメラニン量指数(全例)



上腕皮膚の黄色傾向(色差b*) (全例)



顔の褐色シミ(VISIA) (全例)



【100mg/day摂取】

■ 摂取前
■ 摂取12週後

平均値±標準誤差
群内: Dunnettの多重比較
群間: 2標本t検定

AGEs中間体である3-デオキシグルコソ(3DG)において、被験食群が摂取後で有意に低下しました。3DGの生成を抑制することにより、皮膚色の黄色化(黄ぐすみ)および褐色化が改善すると考えられました。

製品規格 性状 淡褐色～褐色の粉末で特異なエキスイ臭を有する
乾燥減量 8%以下
ヒ素 2ppm以下
重金属 20ppm以下
一般生菌数 1,000個/g以下
真菌数 100個/g以下
大腸菌群 陰性
製品外観
保管方法 密封状態で、常温保管
荷姿 1kg(アルミ袋)

摂取目安量 100～600mg/日

組成 4種類のハーブの熱水抽出粉末(デキストリンを含む)
・ドクダミ(*Houttuynia cordata*)の地上部
・セイヨウサンザシ(*Crataegus laevigata*)の果実
・ローマカミツレ(*Chamaemelum nobile*)の頭状花
・ブドウ(*Vitis vinifera*)の葉

使用例 サプリメント、健康食品など

表示例 混合ハーブエキス(デキストリン、ドクダミ、セイヨウサンザシ、ローマカミツレ、ブドウ葉)



*1 Yonei Y et al. *Anti-aging Medicine*. 2008, 5(10), 93-8.

*2 Takeuchi M et al. *Current Drug Targets*. 2010, 11(11), 1468-82.

*3 Kubo M et al. *Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition*. 2008, 43(suppl1), 66-9.

*4 Kawai H et al. *Glycative Stress Research*. 2016, 3(4), 236-45.

●参考文献

〒187-0045

東京都小平市学園西町2-18-4

薬局 学園ファーマシー

TEL 042-345-9000

FAX 042-342-7252

いつまでも元気に過ごしたい

健康的な生活習慣10選

1 バランスの取れた食事



野菜、果物、タンパク質、炭水化物、脂質をバランスよく摂取。

2 定期的な運動



無理なく続けられる運動を選ぶ
(ヨガ、ジョギング、筋トレ)

3 質の高い睡眠



就寝と起床時間を一定に保つ。
スマホやPCの使用を寝る1時間前には控える。

4 ストレス管理



趣味やリラックスできる活動に時間を割く。

5 水分補給を心がける



カフェインやアルコールの摂取を控えめにする。1日2リットルを目安に水を飲む。

6 正しい姿勢を保つ



長時間座る場合は定期的に立ち上がりストレッチを行う。

7 定期的な健康チェック



健康診断を受け、体調管理を徹底する。

8 人間関係を大切にする



感謝やポジティブな言葉を意識的に使う。

9 禁煙と節酒



喫煙習慣があれば、禁煙にチャレンジする。
アルコールは適量に抑える。

10 自然と触れ合う時間を作る



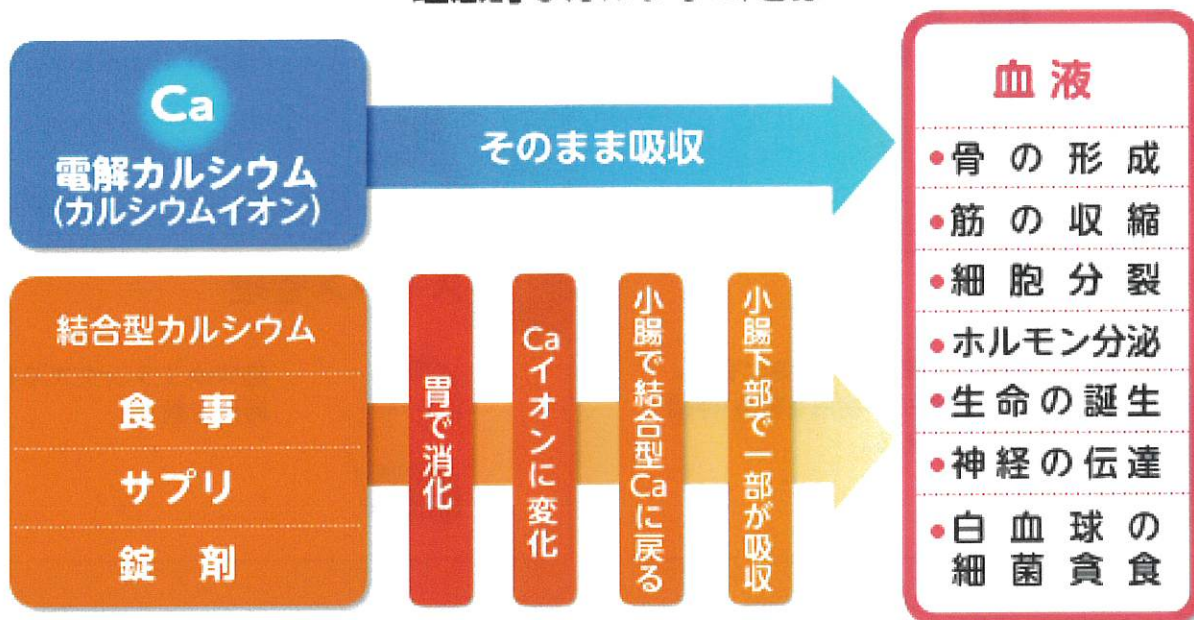
散歩やハイキングなどで自然の中に身を置く。

健康な身体は「カルシウム」から

カルシウムは年齢とともに吸収率が低下し、どの年代でも摂取量が不足していると言われています。

日常の食事に加えて、吸収の良いカルシウム製剤を始めてみませんか？

理想的なカルシウムとは



吸収の良い、 イオン化されたカルシウム

- 医薬品のカルシウム剤
- カルシウム不足に
- 骨粗鬆症予防に

第3類医薬品

タチカワ電解カルシウム



薬局 学園ファーマシー
東京都小平市学園西町2-18-4
TEL042-345-9000

もの忘れ、ふらつき等 気になる方に朗報！

軽度認知障害(MCI)の症状

- 物忘れを自覚している
- まわりから「物忘れがひどい」と指摘される
- 検査で記憶障害がある
- 判断力や会話は正常で日常生活は自分でできる

物忘れを自覚してから、放っておくと半数の方が5年以内に認知症になるといわれています。

しかし、適切に予防法を行えば認知症の進行をかなり遅らせることが可能です。

シュワーベ製薬の農場で栽培されたイチヨウ葉は通常のものよりかなり大きい。



【GBE-24】はシュワーベ製薬が日本向けに製造しているもので、その効果にお墨付きを与えている。

イチヨウ葉エキスの効能

植物療法の素材で、最も高い評価を受けているのが、約半世紀前から使われるようになった「イチヨウ葉エキス」です。非常に生命力の強いイチヨウの葉には強力な抗酸化作用や血流促進作用があるため、ドイツのよう

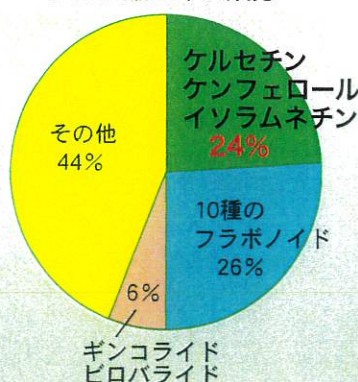
に医療用医薬品やOTC医薬品としての承認を受けている国もあります。特筆すべきは、数少ない認知症治療薬としてWHO（世界保健機構）に2002年に承認されていることです。

ドイツでは 認知症の治療薬

特に、ドイツのシュワーベ製薬で医療用医薬品として開発されたイチヨウ葉エキス【EGb761】は認知症予防・改善、血管強化、血流改善などの効能が認められ、数多くの臨床試験で効果、安全性が発表されています。

医薬品として承認されたEGb761

イチヨウ葉エキス成分



意味ある24

13種類のフラボノイド中、左記3種類のフラボノイドがエキス全体の24%を占める時に、最も活性がある。

価値ある24

《国内の高齢者の自覚症状に対する効果のまとめ》

シュワーベ社のイチヨウ葉エキス 1日240mgを35日間服用

症状 効果	もの忘れ (39例中)	めまい (60例中)	ふらつき (60例中)	耳鳴り (60例中)	異常血圧 (34例中)	意識低下 (57例中)
改善	11	31	22	3	7	26
軽度改善	8	24	23	6	14	21
不変	20	5	15	51	13	10
悪化	0	0	0	0	0	0

共通して患者が述べていることは、頭が軽くなり、動作が機敏になり、何よりも「やる気が出た」ということであった。

【よく聞かれる実体験例】

- ☐ 物忘れしなくなった
- ☐ めまいやふらつきが解消された
- ☐ 慢性の頭痛が解消した
- ☐ 肩こりが楽になった
- ☐ 手足のしびれがなくなった
- ☐ よく眠れるようになった

- ☐ 耳鳴りがおさまってきた
- ☐ 頭のモヤモヤがスッキリする
- ☐ 長時間集中できるようになった
- ☐ やる気が出てきた
- ☐ 思考力が上がった
- ☐ 目がスッキリした

東京都小平市学園西町2-18-4
薬局 学園ファーマシー
TEL 042-345-9000



質問③

甘いのですが糖尿病でも服用出来ますか？

コンクレバンは、まだ砂糖がエネルギーの元として貴重だった時に作られました。そのため、砂糖が1日服用量 30mL あたり約 5g 含まれます。

カロリーとしては **30mL で約 30Kcal** です。

糖尿病性腎症など、非常に厳密に糖類を制限している方でない限り服用することが出来ます。心配な方は医師、薬剤師、登録販売者にご相談下さい。



質問④

栄養剤というと若い人が飲むイメージがあるのですが…

20歳と60歳のエネルギーを比較すると、60歳では20歳時の約6割まで低下してしまいます。

この **エネルギー不足が、以前には感じなかった様々な症状を招きます。**

コンクレバンは、身体が欲する貴重な臓器由来の成分が、身体を丈夫に元気にしてくれます。

また、**もともと身体が弱くすぐに風邪や病気にかかるという方に優しい栄養剤**なのです。



※ご注意※

コンクレバンには栄養価の高い成分が詰まっています。冷蔵庫などの冷暗所で保管して下さい。

そのため、服用する時のキャップの開閉により雑菌等が入る可能性があります。最低限の防腐剤を配合しておりますが、冷暗所以外の場所ですと細菌が増殖する可能性があります。

なお、開封後は3週間以内にご服用ください。

コンクレバン[®]ってどんなお薬？

コンクレバンは、CMをしていない商品なのであまりご存じない方もいらっしゃるかもしれませんが、**実は発売から半世紀以上も販売されているロングセラー商品です。**

コンクレバンは「健康未来創造研究会」という研修を積んだお店でないと販売出来ません。**きちんとお客様にカウンセリングさせていただいた上で服用頂いています。**

よくある質問をまとめました。詳しくは、ぜひ一度当店までお問い合わせください。

Q&A



質問① コンクレバンにはどんな成分が配合されていますか？

極めて大切なことを「**肝心要**」といますが、コンクレバンには豚由来の**肝臓加水分解物**と、牛由来の**心臓エキス**が配合されています。そして、その働きを補助するため、水溶性ビタミンである**ビタミンB1、B2、B6、B12**が配合されています。



質問② 他の栄養剤とはどう違うのですか？

無理やり元気を引き出す栄養ドリンクと異なり、コンクレバンは**そもそも疲れがおきない身体づくり**（滋養強壮）のため、徐々にですがじっくり効果を現します。そのために、**1本 500mL の分服タイプで毎日継続して服用できる**ように設計されています。また、**ノンアルコール、ノンカフェイン**なので、誰でも、いつでも服用することができます。



薬局 学園ファーマシー スタッフのつぶやき

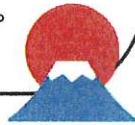
今回のテーマ「お正月」



2025年冬

毎年お正月は主人の実家静岡で過ごしています。子ども達が独立してからはお正月も仕事が入るため家族の都合があわず、主人、私、子ども達とバラバラにして静岡を訪問するようになりました。ここしばらく家族全員そろってのお正月を迎えられていません。寂しいですが冬の冴えた空気の中にそびえ立つ富士山を眺めながらのお正月もなかなか良いものです。

(M. E)



おせち料理をはじめ、年末年始はごちそうが続くたのしい季節。ついつい食べ過ぎてしまいますが、わが家は12/24と1/2が家族の誕生日でもあるため、誕生日ケーキ、翌日はクリスマスケーキと、ごちそうの機会がさらに増えます。みんなでおいしいものを味わいながら過ごすひとは特別ですが、食べ過ぎには気を付け、よい年を迎えたいと思います。

(F. A)



10代、20代の頃には着物を着て、羽根つきをするものだと思っていました。父の部下の方々がいらしてガヤガヤ、母はお料理作りが大変でした。大人になるとお正月前の暮におせちスケジュールをたててひと通りのお料理を作ったものです。おせちとは節目という意味があったのですね。今では神様にごあいさつをしてゆっくりのお正月です。

(M. M)



子どもが小さい頃は、親戚一同（総勢16人）で年末年始をスキー場で過ごすのが恒例でした。大部屋で皆で雑魚寝状態ですが、とても楽しい思い出です。今も、お正月は実家に皆集合してワイワイ過ごしています。

(S. M)



私の実家（千葉県市原市）のお雑煮は、角餅、鶏肉、大根、里芋とシンプルな具材、だし汁にしょうゆで味つけ、そして食べる直前にあぶった青海苔をたっぷりのせます。青海苔といっても粉ではなく普通の海苔に近い板状で、ちぎって入れます。地元ではお正月が近づくとスーパーなどに売っています。こちらではなかなか見かけないですが、機会があれば是非!! 美味しいですよ♪

(S. M)



年末年始は、毎年福島の実家へ帰省するのが恒例です。神棚の掃除や鏡餅のお供えなど、東京ではなかなかしないことに触れられます、ちょっと特別な時間になっています。そして大晦日には、父が天ぷらを揚げてくれるのも我が家の定番で、子どもたちはお年玉と同じくらいこの天ぷらを楽しみにしています。年齢を重ねても、実家の心地よさは変わらないものだなと実感しています。

(K. N)



