

セオの健康告知板 和人参

平成二八年度

セオ薬局お客様

健康勉強会その①

熊本で震度7の激震が発生してから、丁度一週間。

平成二十八年四月二十一日（木）、今年第一回目の「お客様勉強会」が金生町ビル八階で開催され、十八名の御参加をいただきました。

『冷えと疲れと低体温と免疫に薬用人参』と題し、日東薬品工業株式会社、上田秀先生のお話です。

冷えと疲れと低体温と 免疫に「薬用人参」



「冷えと疲れと低体温と
免疫に「薬用人参」
講師：日東薬品工業株式会社
上田 秀先生
平成28年4月21日（木）
金生町ビル8階

自律神経の働きを高めて 免疫力もアップ！

「冷えと心身の疲れに効く」

薬用人参の力「若甦」

『若甦』は、昭和四十六年に開発され、「薬用人参」を主体として、相性の良い各種生薬・ビタミン・ミネラルを配合した、ロングセラーの滋養強壮剤です。

肉体的疲労と精神的疲労、両面に着目し、血流を改善し身体を内側から温めて、人間が本来持っている自然治癒力や、自律神経の働きを高めて、根本から元気にしてくれるものです。

『若甦』は、各シリーズ商品で、交感・副交感、どちらの自律神経の働きも高めてくれます。



若甦内服液

若甦インペリアル

若甦 N

若甦 E

「若さが甦る」薬用人参のちから

『若甦』シリーズの主体である薬用人参は、漢方薬として使われるウコギ科の多年生植物で、多くのサポニンを含み、多様な薬効がある事で知られています。一般には「朝鮮人参」、「高麗人参」、「オタネ人参」と呼ばれています。（注）食用の人参はセリ科）薬用人参の歴史は古く、中国では二、〇〇〇年以上も前から使われていた様です。

中国の二、〇〇〇年前の本『神農本草経』にも薬用人参は、上薬（永く続けて、身体に良い物）として紹介されています。（※後述）日本に最初に伝えられたのは奈良時代と言われ、その後江戸時代には、八代將軍吉宗の命により、栽培に成功。種子をもとに、各藩で栽培を奨励したとされています。（オタネ人参の由来）

若甦 S錠



参甘黄



若甦 E



一九五〇年以降、薬用人参は研究対象として、国際的に注目を浴び、その成分、薬効の有
用性が、膨大な薬理、臨床実験結果として、
科学的に証明されています。

※『神農本草経』より

薬用人参についての記述

五臓を補い精神を安んじ、魂魄を定め、
驚悸を止め、邪気を除き、目を明らかにし、
心を開き、智を益し、久しく服すれば、
身を軽くし年延ぶ。

(注釈)

〔肝臓・心臓・脾臓(胃腸など)・肺臓・腎
臓などすべての内臓の働きを高め、精神の
安定をはかり、驚きや胸さわぎを鎮め、病
気に対して抵抗力をつけて治し、視力を益
し、心臓の働きを強め、頭の回転を良くし、
長期間服用すると身体の動きが軽やかにな
り、長生きできる〕

薬用人参の七つの効きめ

科学的な解析、研究の結果、良質の薬用人参
は、自律神経の働きを高め、心身のあらゆる
活動を正常化する作用に効果大である事
が解ってきました。

現在は以下の七効が良く言われています。

人参七効

一 **補気救脱** 元気を補い虚脱を救う

体力増強・疲労回復

二 **益血復脈** 血液を増し脈の力を回復させる

冷え性・貧血・低血圧・
心臓衰弱・冷房病・肩こり

三 **養心安神** 心を養い精神を安ず

ノイローゼ・自律神経失調症・動悸

四 **生津止渴** 津液を生じさせ渴を止める

糖尿病・腎炎・浮腫

五 **補肺定喘** 肺の力を補い喘息を定める

風邪のせき・肺結核・喘息

六 **健脾止瀉** 胃腸を丈夫にして下痢を止める

胃腸病・食欲不振・下痢・便秘・消化不良

七 **托毒合瘡** 体内の毒を出し傷を治す

自家中毒・肌荒れ・急性湿疹・皮フ病

薬用人参は上薬ですが、一度に多く摂取する
のではなく、毎日適量づつ続ける事が大切
です。



免疫の働きと自律神経

自律神経とは、様々な環境の変化に対応
するために調整をしてくれるもので、自分
の意志では動かせません。

自律神経にはリラックス型の副交感神経
(夜の神経)と、活動型の交感神経(昼の神
経)の二つがあり、両方が高いレベルで良く
働いて、バランスが取れていることが大事
です。

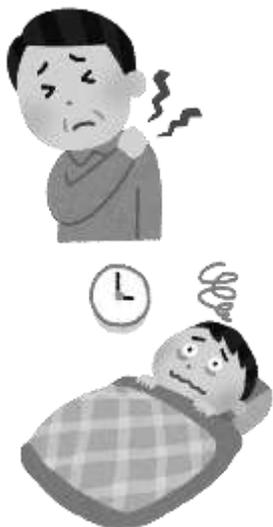
自律神経は各臓器に働きかけて、心拍数
や血圧、血流、発汗、消化、排泄等々、あ
らゆる身体活動を調節し、免疫系にも大き
な影響を与えています。このバランスが乱
れると、あらゆる症状が現れてきます。殆
どの病気は、自律神経の乱れから生じると
いっても過言ではありません。

(例)

・過剰に副交感神経優位→リンパ球増加
・アトピー・アレルギー・うっ血・うっ血・
下痢・発熱など…



・過剰に交感神経優位→顆粒球増加↓
ガン・おでき・肩こり・便秘・不眠など
…



季節の変わり目、特に春先(今の時期)は、
自律神経の働きが乱れ易い時期です。
気圧の変動が大きく、空気中の酸素濃度も
大きく変動するため、うまく対応できずに、
自律神経のバランスが崩れて、体調を崩し

てしまうのです。

やまい 病は冷えと疲れから

理想的な体温は、 $36.5^{\circ}\text{C} \sim 37.2^{\circ}\text{C}$
位ですが、この頃、低体温による様々な不
定愁訴の方が増えています。

(例)貧血、朝起きれない、低血圧、不眠、
イライラ、肩こり、頭痛、むくみやしびれ、
生理痛、下痢、便秘、だるさ等々)

“冷え”る原因の第一位は、“ストレス”
“疲れ”です。

その他の原因として、エアコンの使い過ぎ、
シャワー生活、睡眠不足、夜型生活、冷え
る食生活(果物、生野菜の摂り過ぎ、加工
食品、甘い物の摂り過ぎなど)、鎮痛剤や抗
生剤の連用、運動不足による筋肉量低下
等々、が挙げられます。

低体温になると新陳代謝の低下、血行不良、
酵素活性低下による内臓機能低下、免疫力
低下、自律神経・ホルモンバランスの乱れ
等々、様々な悪影響を招きます。(注)

(注)体温が 1°C 下がると…

- ・基礎代謝が12%低下
- ・酵素活性が50%低下

・免疫力が37%低下
ガン細胞が最も好む体温は 35°C です。
“病は、冷えと疲れから”なのです。



冷え

ストレス・疲れ

血行不良

水毒

(老廃物)

代謝低下

温活 - 元気な毎日のために -

- ・朝一番に温かいものを飲む。
(若甦内服液のお湯割り)
- ・過剰なストレスをかかえ込まない。
(人生七割で良しとする)
- ・身体を温めるもの(陽性食品)をよく噛んで食べる。
- ・シャワーではなくお風呂につかる。
(体温+4℃の湯温に10〜15分浸かる。
ヒートショックプロテインで身体修復。)
- ・首(首)、手首、足首
腰回り、お腹を温める。
- ・じんわりと汗をかく様な運動をする。
(筋肉は、熱の大きな発生源)
- ・人に感謝する。
- ・“笑い”で免疫力アップ
(作り笑いでも効果あり)
- ・午前七時起床、午後一〇〜一二時就寝。
暗くして寝る。
(メラトニンや成長ホルモンが分泌される)
- ・爪もみをする。
(薬指↓交感神経アップ。
それ以外の指↓副交感神経アップ)
- ・腹式呼吸を行う。



♪あとがき♪

当店でも、愛用者が多い“若甦”お客様勉強会。

いつもの様に、若甦内服液のお湯割りをいただいて、スタートしました。

上田先生からは、冷え・疲れ・低体温が身体にもたらす悪影響や、温活(温める為の

養生方)のお話、そして、今話題の腸管免疫力アップにコンチム(ビール酵母、納豆菌、ビフィズス菌、乳酸菌配合)が、大変有効である事等々を、楽しく、解り易くお話しいただきました。

忙しい現代社会。ストレス過多や疲れで、低体温の方が増えていきます。加えて、頻発する自然災害や世界情勢等、目に見えない不安感も高まっている様です。

自律神経が乱れ易く、心身が疲れ易い春先、何かと過酷な今の時代を、元気に明るく乗り越える為にも、薬用人参の力“若甦”シリーズをお役立て下さい。

雨風激しい中出席くださったお客様、地震で交通網回復がままならぬ中、駆けつけて下さった上田先生、日邦梅田さんに感謝いたします。

