

今回のテーマは「夏の冷え」についてです。



【山本】

みなさんこんにちは、山本です。暑い毎日ですが、お元気ですか？青い空にモクモクと立ち上がってくる入道雲、あっ、雷と思うと同時に冷たく甘いソフトクリームを連想してしまうのは私だけでしょうか？冷たい！！そう今日の話は「夏の冷え」についてです。

今年は節電の夏、皆さんも色々工夫されているでしょうか？すだれ、打ち水、扇子にうちわといった日本古来の方法もあれば、自分の汗で体感温度を下げる化学繊維でできた肌着などのハイテク製品まで色々ありますね。今年は暑さを我慢しているのだからいつもの冷房過剰の冷えなんてないわよとおっしゃるのでしょうか？いえいえ、そうでもないのですよ。外側からの涼しさの工夫と共に私達は冷たいものを知らず知らず沢山身体の中に入れてい

るのです。夜、入浴したとき身体が思いの外冷たいのに気が付いたことはありませんか？私達は活動している時には自分の身体に無頓着なのです。どこか具合が悪くなって始めて、例えば、お腹が痛くなって始めて、自分のお腹を意識するのです。いわば身体への意識は普通は眠っていて、調子が悪くなるとビックリして目覚めるのです。そうなる前に気付いてあげませんか？夜、お腹やおしり太ももをゆっくり温めてあげましょう。一度身体を温めると寝冷えによる下痢も防げるだけでなく、眠る頃体温が下がってより良い眠りを誘います。どうか試してみてくださいね。次回は私達の身体をどう考えるかもう少し進めてみましょう。

「夏の疲れ」にオススメなのがヨーロッパ自然療法マッサージ「アインライビング」。



【杉田】

みなさんこんにちは、杉田です。突然ですが、夏の暑さでこんな症状の方はいらっしゃいませんか？

- 暑さで何だか身体がだるい
- 夏なのに身体に冷えがある
- 寝れない、眠りが浅い
- 疲れていて、仕事にも遊びにも意欲がわかない

そんな方にオススメするのが当院の「アインライビング」です。アインライビングは初回のカウンセリングで患者様の心や身体の状態をお伺いし、その症状を癒すラベンダーやローズといった「植物オイル」を選び、そのオイルを使ってお体をさする、なでるといった施術を行うマッサージ療法の一つです。

治療院やエステのようなマッサージではありませんが、オイルを塗る手の温かさや独特のリズム、植物オイルの心地よい香りによる癒しはさまざまなストレスで不調に陥ってしまった心とからだにバランスを取り戻す効果が期待できます。ほの暗い部屋でシーツとタオルケットに優しく包まれ、植物のいい香りの中で心もからだも休める、まるで子供の頃に戻ったような、ほんと安らぐ不思議な癒しのひとときです。芯から癒される感覚を実感され、リピートされる方も多くいらっしゃいます。



【アインライビングの施術イメージ】



【ラベンダーオイル】

アインライビングを受けた患者様のほんの一部の声をご紹介すると、

「ゆったりした気分になりました。力が抜けた感じです」

(横浜市在住、女性、63歳、匿名希望)

「とても大切にされていると感じることができ、癒されました」

(横浜市在住、女性、52歳、匿名希望)

このようなアインライビングの施術は

初回料金：¥12,600(施術約40分、カウンセリング、フットバスなどを含めトータル約120分)

2回目以降：¥10,500 となります。是非、夏の疲れを癒しにいらっしゃってください。

「美容漢方、冷え&ほてり」のセミナーを開催しました。



【道野】

みなさんこんにちは、道野です。7月16日に「美容漢方セミナー」を開催しました。今回のテーマは女性に多い悩みの「冷え&ほてり」です。漢方薬は女性の味方。いつまでも綺麗で健康でいたい女性を優しくサポートしてくれます。セミナーではご自身の体質を知っていただくために、「気血水の体質チェック」と「舌診」での体質チェックを行い、実際に体を温める生薬、冷やす生薬に触れていただき、試飲していただきました。今後も女性に多い悩みや季節に応じて、「美容漢方セミナー」を開催していきます。家族や大切な人の体調管理も女性の仕事。次回のセミナーをお楽しみになさってください。最後にご参加頂いたみなさんのお声をご紹介します。

・舌で健康状態がわかる(よくわかりました)。生薬をいろいろのみくらべて、こんなにも味が違うのにびっくり。

(横浜市都筑区在住、60代女性、S.N様)

・以前から東洋医学や漢方に興味がありましたが、一人で学ぶには深い内容でなかなかポイントがしぼれなかったのですが、今日は専門の方にお話をお聞きすることができ、単なる一般主婦がここまで学べるのは大変ありがたかったです。

(横浜市都筑区在住、50代女性、M.Y様)

・東洋医学の全体のバランスを整える考え方がよくわかりました。何が足りないのか何が多いのか、まず自分で知ることが大切ということを分かり易く教えていただきました。自分の舌がべちょべちょなのに気付いてびっくり。

(40代女性 川崎市宮前区在住、40代女性、A.U様)



【楽しく漢方のお勉強をしました】

☆漢方のワンポイントアドバイス！今回はニキビケアです☆

「皮膚は内臓の鏡」といわれるように、内臓(五臓)にトラブルがあるときは、皮膚の状態に変化が現れます。私も食べ過ぎた時や飲みすぎた時には、次の日にトナカイみたいに鼻の頭にポツンとにきびが出来てしまいます。今回は東洋医学的な肌のサインの見方とそんなときにオススメのアロマをご紹介します。

☆ニキビのできた場所をチェック！！

ニキビのできやすい場所で、内臓のトラブルが分かるといわれています。

口周り、鼻にできやすいのは、脾(胃)タイプ。

食生活が乱れていませんか？脂っこいものやアルコール、甘いものなど食べ過ぎていませんか？冷たいものも脾の働きを弱めてしまいます。脾(胃)を癒してくれるアロマはペパーミントやレモンです。ミントティーなどもおすすめです。

フェイスラインに出来やすいのは肝(ストレス)タイプ。

お疲れ、溜まっていますか？ゆっくりと深呼吸をする時間をとりましょう。おすすめのアロマはラベンダーやオレンジ、グレープフルーツなどの柑橘系のオイルです。オイルを数滴たらしめた湯船でゆったりとした時間を過ごしましょう。肌を綺麗に保つためには、身体の内側から健康を保つことも大切になってきます。漢方は内側から体調を整えるサポートをしてくれます。体質に合ったオーダーメイドサプリメントのように、その方の体質に合った漢方薬が服用できるのが特徴です。この悩みに漢方は効くのかしら？というご相談もお受けしています。初回相談料2,100円、漢方薬1日分~420円になります。

「ニキビ」でお悩みの方に朗報！ニキビ対策のドクターズコスメ治療をスタートします。

自由診療部では、難治性のニキビに効果のあるドクターズコスメ、「オバジクレンジーム」を使った治療を開始します。オバジクレンジームとは、ニキビの原因に深く効く「可溶性過酸化ベンゾイル(BPO)」を配合した強力な医療機関専売ニキビ治療薬です。「抗菌作用」「皮脂詰まりを溶解する作用」があり、アクネ菌を殺菌することで、ニキビを根本から治療します。肌を乾燥させることなく、現在あるニキビを改善し、ニキビができにくい肌に整えます。思春期ニキビから大人ニキビまで、あらゆるニキビに素早く、強力に働きかけます。ご興味おありの方はお気軽にお問い合わせください。料金は24,150円になります(診察料込みの値段となっています)。



【オバジクレンジーム】

夏に疲れたお肌は早めにケアしてくださいね。



【宮崎】

みなさんこんにちは、宮崎です。夏も終わりが近づいていますが、まだまだ暑い日が続いていますね。ジリジリと焼ける日射し…。この夏、どれだけの紫外線を浴びてしまったんでしょう？日焼け止め、日傘と、できる限りの事はしたつもりだけど…。焼かないように気を付けていたつもりだけど…。何だかお肌が黒く、シミができて…。お肌は正直です。頑張っても紫外線ケアをしても中々全てをシャットアウトはできないものです。そんなわけで、この夏プールや海、山、旅行と楽しんだ方は、しっかりお肌のケアをしていきましょうね。当院では夏にダメージを受けてしまった、ちょっとシミが気になるという方に「ケミカルピーリング」をおススメしています。ケミカルピーリングは、紫外線を浴びて硬くなったお肌の角質を剥がす作用があります。その他にも、シミ・クソミの改善、お肌の汚れの除去、ニキビの改善、小ジワの改善と様々なお肌の悩みに対応できます。

夏に疲れてしまったお肌はそのまま放っておくと、気が付いた時にはもう手遅れ…。なんてことになってしまいます。そんなことにならないように、お肌のケアをしっかりしていきましょう。当院では10月から夏で疲れたお肌に！！ピーリングキャンペーンを行います。ピーリングの施術の後にお肌にビタミンCやシミに効果のあると言われているトラネキサム酸をイオン導入でお肌にたっぷり導入していくキャンペーンです。是非この機会に、お試しください。



【夏に疲れてしまったお肌に効果的なケミカルピーリング】



【シミ対策として、イオン導入でビタミンC、トラネキサム酸を導入します】

10月から「オバジニューダームシステム」がスタートします！！オバジはドラッグストアで販売されているロート製薬さんのものではなく、医療機関でしか販売されていないもので、お肌のトラブル(シミ、しわ、にきび、たるみ等)を改善してしまうドクターズコスメです。使用期間中はお肌が赤くなったり、悪い角質が剥がれてポロポロなったりというデメリットはありますが、その分効果が非常に優れており、1クール続けていただくと、今までとは全く違ったお肌に生まれ変わらせることができます。料金は74,340円(7回の診察代込です)。ご興味がおありの方はまず、10月開催されるセミナーにご参加ください。本当に画期的な商品なんですよ。



【これがオバジニューダームシステムです】

【当院でオバジニューダームを受けたモニターさんの声】

初めてから3日目に、口周り、頬、おでこの順に皮が剥け始めました。反応期はマスクをしていたので、周りの人に気づかれませんでした。強い意志がないと挫けてしまいそうでした。しかし1カ月が経ち、頬の直径1cmほどのシミが薄くなり、顔全体明るく、つやつやしていると実感してからは、毎日鏡を見るのが楽しみになりました。以前はシミをコンシーラーで隠していましたが、OBAJI完成期後はUV用クリームを塗った後、ミネラルファンデーションのみ仕上げています。日常のお手入れも簡単で、ホームケアでこれほどまでに満足する化粧品は他にはないと思います。

(O. Kさん)

【セミナーのご案内】

お肌のシミでお悩みの方へ10月15日(土)、13:30～15:00の1時間半、「シミ改善美肌セミナー」を開催いたします。何故シミができるの？ご自身でも簡単にできるシミのケアやシミの有効成分に関するご案内も致します。ご興味のある方はお気軽にお申込み下さい。募集人数は先着10名様です。定員となり次第締め切らせて頂きますのでお早めにお申し込み下さい！！セミナーでは上記にご案内させていただいた「オバジニューダームシステム」のご案内もいたしますので楽しみになさってください。

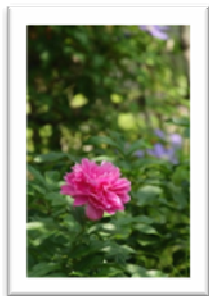
セミナーへのお問い合わせ・ご予約は今すぐこちら▼

TEL:045-594-2417

ご紹介カードのプチプレゼントに新しいオリジナルコスメが新登場です。



自由診療部では美容の施術を受けた方に、ご紹介カードをお渡ししています。ご家族やご友人の方をご紹介していただいた方には当院オリジナルコスメをプレゼントさせていただいていますが、今回、オリジナルコスメのラインアップが増えることになりましたので、ご紹介します。今回ラインナップに加わったコスメは生薬の「シャクヤクエキス」です。シャクヤクエキスはアンチエイジング効果や美白作用があると言われていた優れたもので、夏から秋に向けて崩れがちなお肌のコンディションをしっかり整えてくれます。是非、ご家族・ご友人をご紹介いただき、オリジナルコスメを手に入れてくださいね。



【シャクヤク】

＜ご紹介特典オリジナルコスメ＞

1. 「クジンエキス」: にきび、しみ、くすみ、はり、弾力
 2. 「ユーカリエクス」: 乾燥、はり、弾力、バリア機能
- NEW「シャクヤクエキス」: しみ、くすみ、肌老化、肌のバランス、日焼けした肌**

＜使い方＞

- その1: 普段お使いの化粧水に数滴たらししてお使いください。
 その2: 原液を美容液代わりに、気になる部分にスポットでお使いください。

生理痛やPMSでお悩みの方、11月19日にセミナーを開催いたします。



【道野】

薬剤師の道野です。漢方相談で多いお悩みの一つに**生理痛**があります。毎月来る生理。女性であることの証なのに、私はすごく嫌でした。というのも、生理前は**月経前症候群(PMS)**で、身体がむくみ重だるく、締め付けられるような頭痛、しつこい便秘……。ともかく体調が悪いので、なぜかいらいらして食べ過ぎてしまう。なので、生理前はふきでものが出来たり、体重が3キロ増でともかく嫌な2週間でした。生理がくると楽になるのですが、今度はお腹の中をゴリゴリ削りとられるような痛みで、大学生の頃は保健室で休むほどでした。

社会人になっても、痛みで仕事に集中できなかつたり、それがまたストレスになって・・・という悪循環な生活をしていました。そこで出会ったのが**漢方**でした。「当帰芍薬散」という漢方を飲み始めて、まずむくみが楽になり、その後、頭痛が楽になり、生理痛も楽になり・・・と少しずつ悩みが解消されていき、不順だった生理も、今では30日周期できちんと来るようになりました。今では生理前に少しイライラしてるなと思ったら「加味逍遥散」や「香蘇散」を服用したり、むくみや冷えを感じたら「当帰芍薬散」「真武湯」を服用したり、生理になって痛みがあるときは、初日だけ「当帰健中湯」を服用したりと、自分の体調に合わせて調整しています。漢方医学は、そんな女性を守るため、様々な漢方薬が考えられ、長い年月をかけ受け継がれています。私達の身体や心は、四季の移り変わりや仕事や家庭の環境、生活習慣などの影響を受けていますが、女性の身体はとてデリケートで、バランスを崩しがちです。しかし、**自分の体質をしっかり知り、変化に気がつき、食生活や養生や漢方薬でバランスを整える**ことで、快適に毎日を過ごすことが出来ます。**11月19日(土)13:30～に漢方セミナー「生理トラブル」**を予定しています。東洋医学的に、体質チェックをして、生理痛やPMSを楽にする方法をお伝えします。生理痛やPMSでお悩みの方、子供が生理痛で辛そうにしているので楽にしてあげたいのだけどというお母さん、ぜひご参加ください。詳細の日程、内容が決まり次第、HPやメールマガジン、ブログでご案内いたします。

「山本記念病院 自由診療部」へのお問い合わせは: **045-594-2417**

住所: 神奈川県横浜市都筑区東山田町1552
<http://www.yamamoto-kinen.or.jp/>

平日: 9:00～17:00、土曜日: 9:00～12:30、日曜・祝日は休診日



【メールマガジン】



【ホームページ】

※ご提供いただいた住所宛のダイレクトメールの発送を希望されない時はお手数ですが、当院宛にご連絡ください。また、患者様の個人情報に関する開示・訂正・追加・停止又は削除につきましてもお手数ですが、当院までご連絡ください。