

毎日の顔チェックで自分の体を知る！

自分の健康は自分で守る時代。病気を予防し、病気にかかったとしても早めに気付けば大事に至らずにすみます。そこで、体の注意信号を見逃さないように「顔チェック」をしてみましょう。自分の体で何が起きているのか自覚し、有効な対処法を見つけてヒントになるはず。また、体温計や検査の数値だけでは分からない、体のバランスのくずれやその調整法を知ることができます。

CHECK!

目 血液と精神の状態がわかる

顔(頭部)で最もよく働き、エネルギーを大量に消費する器官は脳とその一部であるといわれる「目」です。人間は目、耳、鼻、舌、口の感覚器官を駆使して、外界からさまざまな情報を受け取っています。このうち、実に八割は目がキャッチしている情報だといわれます。

目には、酸素や栄養を届けて老廃物を運ぶための毛細血管がびっしりと張りめぐらされていますが、血液の質・量が落ちると目はその働きを十分に発揮できなくなります。血液は「血の貯蔵庫」ともいわれる肝臓によって、老廃物を分解・解毒した後、浄化され、栄養を与えられます。肝臓の働きが損なわれると、目の疲れ、かすみ、ぼやけ、視力低下、ドライアイなどの症状があらわれます。

まぶたがむくむ 内臓機能低下で水分がもたつく状態です。水分代謝の不調の原因として腎臓の働きが弱まっている、胃腸が弱い、心臓が悪いなどが考えられます。

まぶたの裏側が白く 貧血の代表的な症状です。立ちくらみやめまい、軽い運動での動悸(どうき)や息切れ、肌のカサつき、脱毛、爪(つめ)がもろいなどの症状が出ます。

まぶたの

黄白色の小さな盛り上がり コレステロール過剰により、まぶたに小さい黄白色の皮膚の盛り上がりができることがあります。これは脂肪の塊で、痛みはまったくありません。コレステロール取り過ぎのシグナルと考えて、食生活を見直しましょう。

ものも

ものもいらになりやすい人は、体の抵抗力が落ちていきます。まつ毛の根元から容易に細菌が侵入して、炎症を起こすのです。まぶたは胃腸の動きと関連の深い部位なので、胃腸の弱い人も、ものもいらになりやすい傾向があります。

涙がやたら出る

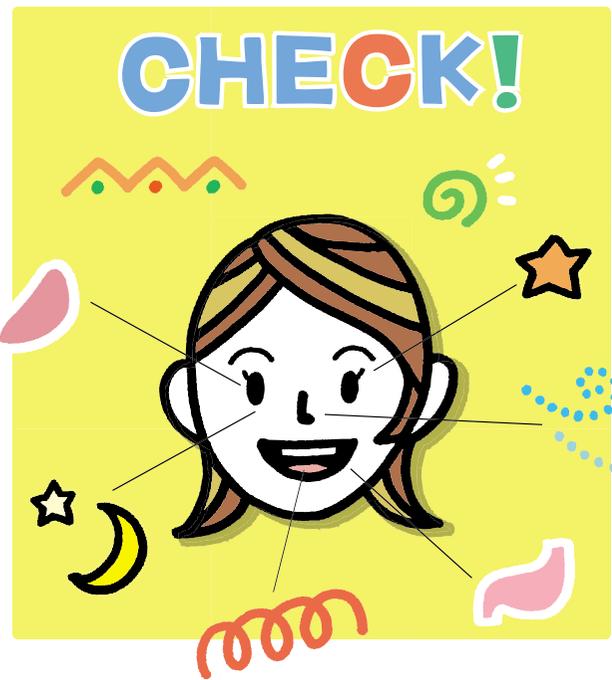
目は肝臓によって支えられており、肝臓が目を十分に養うことができなくなると涙が出やすくなったり、目の生理機能のコントロールが狂ってきたりします。

るために、バランスのとれた食事を良かんて食べ、質の高い睡眠をとり、適度に運動をしましょう。

目に入る病院へ通院され、お薬を服用されている方は、特に自覚症状に注意すべきです。自覚症状が薬の副作用発見のきっかけとなることは多く、少しでも疑わしい症状があれば、受診した病医院の医師、またはかかりつけ薬局の薬剤師に相談しましょう。

新緑の色深まるこの時期は、自然のエネルギーが高まるにつれ、人もエネルギーッシュになるとともに代謝が高まるので体が忙しくなります。内蔵などのトラブルを引き起こさないように、無理をせず、気持ちをゆったりとさせて過ごしましょう。

(クリス調剤薬局 金山和英)



口 消化器官の状態の鏡

胃腸の内部はそう簡単にのぞくことはできませんが、口を見れば、内部で起きていることをかなり正確に知ることができます。

口角が切れる

口角がヒリヒリしたり赤くなったり、ただれて切れているときは、胃炎が疑われます。胃炎は食欲を高ぶらせ、偽の食欲を起す傾向があるので、過食を避けて胃をいたわる必要があります。食欲をセーブし、消化の良いものをよくかんで食べましょう。

口のまわりに吹き出物

口を見れば、胃腸の強さが分かります。口やあごに吹き出物や湿疹(しっしん)が出やすい人は、多くの場合、胃腸が虚弱です。

口内炎

口内炎は、全身の抵抗力が落ちていることを意味します。口は消化器官の一部で、

鼻 体の空気清浄フィルター

胃腸と密接なつながりがあります。食べ過ぎやストレスで胃腸に炎症がある場合も口内炎が起りやすくなります。

鼻のフィルター機能が十分でない細菌やウイルスが気管や肺に入り込み、呼吸器のトラブルを引き起こします。

鼻が小さい・大きい

鼻が大きくてしつかりしている人は、呼吸器が発達しており、構造的機能的に動きが良いため、十分に空気を取り入れることができます。顔全体に対して、鼻があまりに小さい人は、呼吸器が弱い傾向があります。外から入ってきた空気は、わずか0.5秒で鼻腔を通り抜けます。鼻はその一瞬の間に、空気を30%に湿度を90%に調整して体内に入れる、まさにエアコンのような働きをしているのです。

鼻に吹き出物ができた

鼻に吹き出物ができた場合、肺など呼吸

その他の「顔チェック」の項目とって...

器のトラブルあるいは肺とともに働く大腸にトラブルが起きていることがあります。

舌

形・大きさ・色・舌苔(ぜつがい)で体質が一目瞭然。舌は体の情報の宝庫！

ほお

血行と呼吸器の状態がひと目でわかる

歯・歯ぐき

発育・老化のバロメーター

髪の毛

豊かな髪は「血液」と「性」の象徴

爪

生活習慣の記録帳

またこの他にもチェックポイントがたくさんありますが、健康を維持す

基準薬局リスト

能代市

赤玉薬局	☎0185-54-6074	ℱ52-3081
赤玉薬局駅前店	☎0185-53-4616	ℱ53-4619
赤玉薬局落合店	☎0185-89-1199	ℱ89-1210
河畔薬局	☎0185-52-3996	ℱ52-3997
きく薬局	☎0185-52-0345	ℱ52-0321
さいとう薬局	☎0185-89-1312	ℱ89-1314
のしろ佐野薬局	☎0185-89-1566	ℱ89-1567
ひがし薬局	☎0185-58-3878	ℱ58-3029
ピノキオ薬局	☎0185-53-5600	ℱ53-5660
やなぎ薬局	☎0185-54-6507	ℱ54-6533

山本郡

皆川薬局	☎0185-76-2052	ℱ76-2199
------	---------------	----------

潟上市

飯田川調剤薬局	☎018-854-8272	ℱ854-8288
調剤薬局ぐつど	☎018-877-5670	ℱ877-7071
天王調剤薬局	☎018-878-6028	ℱ878-7230
ドラックチダ	☎018-878-3216	ℱ878-7751

南秋田郡

おおがたむら調剤薬局	☎0185-45-3172	ℱ45-2961
調剤薬局ワズファーマシー	☎018-855-1102	ℱ855-1103
薬局エール湖東店	☎018-855-1212	ℱ855-1214

男鹿市

さかえ薬局	☎0185-24-3530	ℱ24-3554
チダ薬局男鹿店	☎0185-23-3586	ℱ23-2127
ひらつか薬局	☎0185-35-2765	ℱ35-4095
みさき調剤薬局	☎0185-22-1102	ℱ22-1103



お薬手帳



基準薬局の看板

処方せん公文書の有効期限は処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail: info@akiyaku.or.jp
http://www.akiyaku.or.jp