

## 11月3日は文化の日です

1948年（S23）に「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」として制定

- ・日本国憲法は1948年（S23）11月3日に制定されました
- ・1946年（S21）11月3日に“公布”された新しい日本国憲法が「平和と文化を重視している」ことから、この日を祝日に定められています

- ・憲法記念日は5月3日です
- ・公布から半年後に“施行”された1947年（S22）5月3日を記念して定められています



### 食欲の秋

でも  
気になる体重

体重が増えれば「**高血圧**」にも影響します

食事などから摂取するエネルギーが、  
日常の活動や運動などで使われる消費エネルギーを上回ると  
肥満になりやすくなり、生活習慣病発症のリスクが高まります。

#### 運動によるうれしい効果

##### ①生活習慣病の予防

・免疫力アップ ・健康的な体系の維持

##### ②老化予防

・生活機能低下の予防、筋肉量の向上

##### ③日常的な症状や疲労の改善

・腰やひざの痛みの軽減 ・心肺機能の向上

##### ④メンタルヘルスケア

・気分転換 ・ストレス解消

#### <高血圧の予防策>

- ①塩分の取りすぎに注意
  - ②肥満を防ぐ
  - ③ストレス解消
  - ④適度な運動
  - ⑤たばこやお酒は控えめに
- 通信病院HPより



全国健康保険協会HPより

### ひんやり心地よい秋の季節から寒い冬に向かっていきます

冷え症は、本来はたらくべき体温調節機能がうまく機能していない状態

ヒトは、夏は血液を体表に集め、冬は血液を体の深部に集めて体温を調節しています

#### 冷えの原因

**自律神経の乱れ**  
ストレスや不規則な生活など

#### 血液循環の悪化

貧血、低血圧や血管系などの疾患がある人

#### 皮膚感覚の乱れ

きつい下着や靴など

#### 筋肉の量が少ない

女性や運動不足の人など

#### 冷え対策として積極的に採りたい栄養素



「**冷え性**」タイプの方に合う  
滋養強壮剤

#### 【**双参**そうじん】

高麗人参  
シベリア人参  
(ゴカジン)

2つの人参を  
配合



## しろくま薬局のおすすめ

これいおうげ  
**五苓黄解**

お酒は  
美味しく・楽しく

そして  
次の日は  
スッキリと

つい楽しくて 飲みすぎた二日酔い … そんな経験はありませんか？

そんなあなたに ちょっとしたお手伝い

余分な水分を出し  
アルコールから胃を守る

お酒を飲む前に  
**五苓黄解**を1本

