

オリーブ 通信

2026 Spring

料金後納

ゆうメール

[巻頭特集]

過敏性腸症候群 (IBS) を知ろう

薬膳レシピ

飼い主もペットも一緒に食べられる!

- ・スパニッシュオムレツ
- ・春菊とブロッコリーの白和え

お菓子教室

手作りカスタードで可愛いフルーツパイを作ろう

中医学いろはにほへと「食欲と味覚」

[コラム]

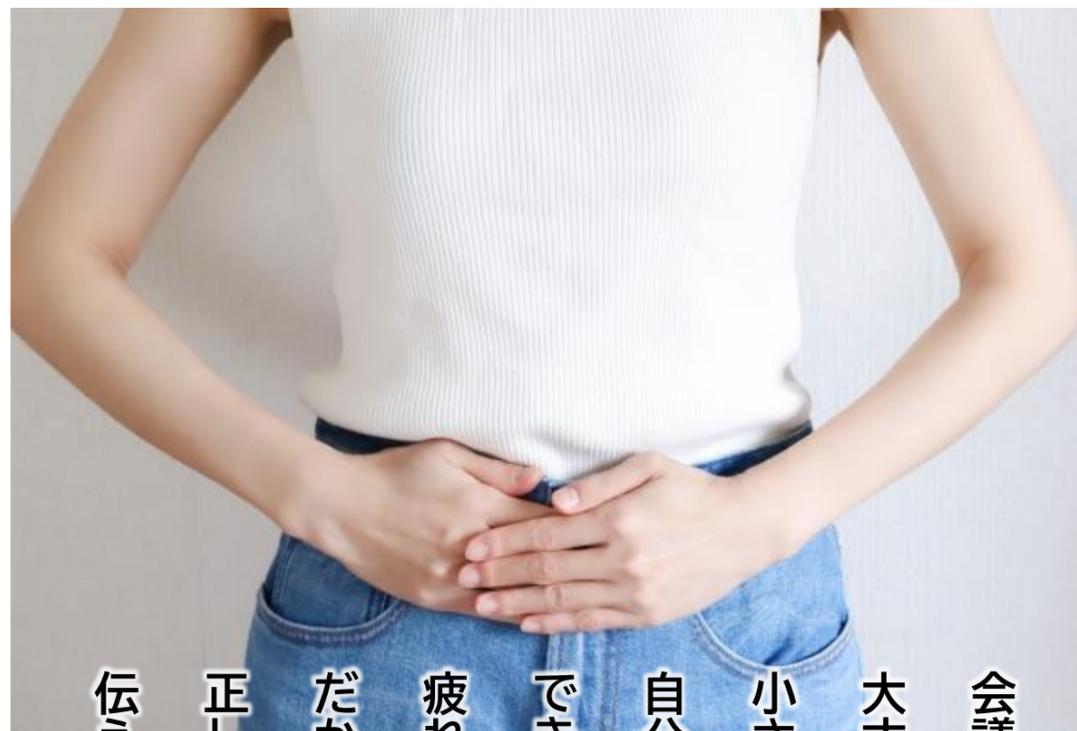
「人生はネタづくし」 稲田彩

この不安を少しでも楽にしたい

過敏性腸症候群

(IBS)

消化器の疾患がないにも関わらず腹痛と便秘、または下痢を慢性的に繰り返す病気



会議や外出の前に
大丈夫かな？という
小さな不安がある。
自分ではコントロール
できない症状は心を
疲れさせてしまいます。
だから「ん、
正しい知識を
伝えていきたい。



Q2. 若い人に多い？

39歳以下での有病率はおよそ11%、40歳以上は8.2%です。年齢とともに減少します。



Q1. 患者さんは増えてるの？

いいえ。増えてはいません。ここ数十年はおおよそ10%程度で変わりません。

Q3. 胃腸炎などのあとに発症することがあるの？

感染性腸炎になった患者さんの10%程度にIBSを発症するといわれています。腸炎後2~3年は、IBS発症のリスクが高いと考えられています。感染性腸炎後+ストレス、うつ、身体化傾向、60歳未満、女性、喫煙、腸炎が長引いたなどではそのリスクが高くなります。

Q4. ストレスは関係するの？

ストレスがかかると大腸の運動が活発になることがわかっています。

また小さいころに受けた外傷性ストレスはIBSになるリスクを高めることや、IBSの患者さんは急な変化に適応することが難しいことがわかっています。

これは脳の働きが一部鈍くなってしまうことでストレス時の反応(消化器症状)が強くなってしまおうと考えられていて、この関係を脳腸相関と呼んでいます。



Q5. 腸内細菌は関係するの？

便秘型や下痢型などによっても異なりますが、大腸ではなく小腸での腸内細菌が異常増殖する場合があります。



Q6. セロトニンやメラトニンなどの神経伝達物質と関係するの？

一番関係があるのはセロトニンです。セロトニンの材料であるアミノ酸(トリプトファン)を欠乏させると、内臓の知覚が過敏になり、不安感が出てくることがわかっています。

また、セロトニンから作られる睡眠のホルモン(メラトニン)が増えると、腹痛が改善されることがわかっています。



Q7. 食事は気をつけたほうがいい？

一度は試してみてもよいと思います。

一般的に症状がでやすくなる食品として、「脂質、カフェイン、香辛料、乳製品」などがあります。

欧米ではFODMAPが高い食材(小麦、玉ねぎ、豆、リンゴ、トウモロコシ、牛乳、ヨーグルト、はちみつ)は、小腸で分解・吸収されにくく、大腸でガスを発生させやすいとされ、FODMAPを減らすことでIBS症状を軽減すると言われています。日本ではまだ検討中です。

Q8. プロバイオティクスは飲んだほうがいい？

プロバイオティクスとは、腸内細菌のバランスを改善する乳酸菌やビフィズス菌や微生物などをさします。

効果がある方も効果がない方もいます。

効果的な摂取のために、菌の種類や必要な菌数、菌の掛け合わせなど、様々な研究がされています。

オリーブ健康館では、一緒に解決の糸口をみつけるお手伝いをしています。事前予約していただくと、十分な時間を作れますので、まずは気軽にご連絡ください。



コラム「カラダも一日にして成らず vol.34」はホームページで!

薬剤師

国際中医専門員 石井雅代

不妊・不育・更年期などの女性のお悩み、小児の発育や発達、自律神経やストレスによる不調、アトピー・ニキビなど皮膚トラブル



福フ

ゆるっと養生先生
中医学が大好き
稲田の相棒。
口ぐせは「ピャ」



五臓について詳しくはこちら



問診

～カラダの声を言語化する～

中医学の問診では、**患者の訴え**を大切にします。具体的な症状や過去の病歴に焦点を当てます。その上で、治療方針は病名や原因に基づいて決定されます。



あなたの食欲や味覚の正体を詳しく解き明かしていきピャ!



問診の大事なポイントについて、数回に分けて勉強しているピャ!

今回は「**食欲と味覚**」についてピャ



③「無性に食べたい！」は体からのSOS?味覚でわかる内臓の疲れ



ショウガ
「冷え(内寒)」
本能的に温める力を補おうとしている状態。



梅干し・レモン
「気滞(きたい)」
ストレスや目の酷使で気が停滞。

「無性に食べたい味」には深い理由があるピャ。私たちの身体を構成する「五臓」と「味」は密接につながっていると考えているピャ。「甘いものがやっぱり欲しい」「辛い物を異様に欲する」・・・それは身体が「助けて!」とサインを送っている証拠かも、ピャ!



最近イライラしがちで、酸っぱいものが欲しい...

「肝」が疲れているサインかも。表の「肝」の行にある、スモモやニラを意識して取り入れてみましょう。



甘いものばかり食べてしまい体が重だるい...

消化を司る「脾(ひ)」が弱っているかも。ナツメやカボチャが養生におすすめです。



デスクワークで目が疲れつい塩辛いものが欲しくなる...

目の酷使で「肝」を消耗、さらにその土台となるエネルギー源の「腎」までパワー不足になっているかも。表の「腎」の行にある豆類や栗を食べて、根本から元気をチャージしましょう!

「食べたいもの」は体からのメッセージ

東洋医学では、日々の食べ方や味の好みから、内臓の状態を読み解きます。あなたの何気ない「食のクセ」には、体からの意外なメッセージが隠されているかもしれません!



本号のセルフチェック・ハイライト! /

「すぐにお腹がすく」「空腹なのに食べられない」...それって? ①

「のどがすぐに渇く」「でも水が飲めない」...そのサイン ②

「やたらと特定の味が好き」その理由は五臓にあった! ③

①「食べすぎ」も「食べられない」もサイン!あなたの食欲はどのタイプ?



食欲がない

「脾胃(ひい)」の弱り
顔色が黄色い、疲れやすい、消化機能低下。



食欲旺盛

「胃熱(いねつ)」
胃に熱がこもり消化が早まりすぎている状態。糖尿病の可能性も。



空腹なのに食べられない

「胃陰(いいん)」不足
胃の潤いが足りず、熱がこもっている状態。



よく食べるが消化が悪い

「胃強脾弱(いきょうひじゃく)」
消化する力が追いつかず軟便になりやすい。

②その一杯、体は潤っていますか?「のどの渇き」から読み解く水不足の正体



のどが渇き冷たい水分を好む

「津液(しんえき)損傷」熱がこもり、必要な潤いが失われている状態。



のどが渇くが温かい水分を少しだけ飲む

「津液(しんえき)停滞」水分代謝が悪くうまく巡っていない状態。



のどが渇くが少ししか飲めない

「熱入営血(ねつにゆうえいけつ)」熱が深い部分に入っている。



のどが渇くが口をすすぐだけで飲めない

「瘀血(おけつ)」血の巡りが悪く滞り、水分をうまく受け取れない状態。

五行式体表

五臓	五腑	五味	五穀	五畜	五菜	五果
肝	胆	酸	麦	鶏	ニラ	スモモ
心	小腸	苦	キビ	羊	ラッキョウ	アンズ
脾	胃	甘	粟	牛	カボチャ	ナツメ
肺	大腸	辛	稲	馬	ネギ	桃
腎	膀胱	しおからい	豆	豚	黒豆	栗



毎日の「食べる・飲む」の振り返りは、心身のエネルギーが足りているか、内臓の疲れ状態などを知る大切な体との対話。日々の食欲や何気ない好みの変化は、あなたに今必要なことを教えてくれる、取り入れやすいバロメーターになるピャよ!

失敗は成功のモト
「人生はネタづくし(二十二年型)」



「気にしすぎ」は、あなたの才能。
——心を軽くする「言い換え」レッスン

「あれもこれも気になって、そんな自分を責めてしまっ!」

そんな「相談をよくいたいただきます。でも、本当に悪いことなのでしょうか?」今日は、心をふわりと軽くする、リフレーミング(言い換えの魔法)をお伝えします。

心理学には、こんな素敵な考え方があります。

☆すべての行動には、肯定的な意図がある。

そして、どんな性質も必ず役に立つ場面がある☆

「短所だと思っても、視点を変えれば「才能」に早変わりするってこと!」

さっそく、やってみましょう!

テーマ:「いろいろなことが気になってしまっ!」

Q:「良いところはなんだろう?」

視野が広い:他の人が見落とすような、小さな変化や違和感にいち早く気づける。

想像力が豊か:「もしこうなったら」と先読みできるのは、高い知性の現れ。

愛情が深い:「好き」の反対は無関心。気になるのは、それだけ大切にしたいものを持っている証拠です。

Q:「こんな場面で役に立つ?」

家族の健康を守る:「なんだか今日、顔色が悪いかも?」という気づきが、大切な人の異変を防ぐきっかけに。

おもてなし・気配り:相手の気持ちを想像して、先回りして動ける!

リスクの回避:事前にしっかり心配しておけば、大きなトラブルを未然に防げる。

いかがでしたか? 「私って、気にしすぎだわ...」

そう思えるのは、あなたがそれだけ「高性能なアンテナ」を使っ

て「丁寧に生きている」という素敵な証拠。

次、気にしすぎって感じたら...

ぜひ「よく気づいた!私!」と褒めてあげてみませんか?

*あなたの漢方大使*稲田彩(ワラサ) 国際中医学専門員・漢方アドバイザー 登録販売者・認定対話師(NLP)



健康測定&相談会

健康チェックしてみませんか？

オリーブ健康館で



A・骨密度



B・自律神経



C・血管年齢



D・毛細血管顕微鏡



E・老化物質AGES



F・InBody測定



↑上記メニューから2つ選んで予約時にスタッフにお伝えください↑

A~Fのメニューから2つ選んで **550**円(税込)
※通常価格 1100円

3月16日(月)~21日(土)
4月13日(月)~18日(土)
5月11日(月)~16日(土)

春のおすすめは

「自律神経チェック」

体と心の疲労度もわかります♪

「毛細血管測定」と併せるとさらに詳しくわかりますよ！



- ◆持ち物:お薬手帳や血液検査の結果などがあればお持ちください。
- ◆測定後には薬剤師もしくは登録販売者から説明があります。
- ◆2項目の測定&指導でお1人様約30分ほどです。
- ◆3項目以上の測定から、1項目550円になります。(例:3項目で1100円)

毎週木・金曜日

オリーブ健康館 野菜市

健康館では、新鮮野菜を地元農家のまんぼうマルシェさんから調達しています♪数量限定です。ぜひご賞味ください！
※3月は端境期でおやすみとなります。再開時期についてはvegeboyの公式Instagramを参考にしてください。



Vegeboy
公式Instagram



畑の中の採れたて野菜直売所

このページのお問合せは…

オリーブ健康館までLINEまたはお電話ください！

048-764-2567



ホットラドン 整体ヨガ教室

オリーブ健康館の「ラドンルーム」でヨガ教室を開催しています。ヨガの内容は、フィットネスと瞑想からお選びいただけます。また、他ではあまりない、ヨガ前に整体の施術を受けられます。正しい位置でヨガを行うことで様々な不調により早くアプローチできます。整体だけのご予約も可能です。

11:30~15:00

第2水曜日 3月11日*4月8日*5月13日
第4水曜日 3月25日*4月22日*5月27日
整体30分/ヨガ60分 各4,400円(税込)

第1・3・5水曜日をご相談ください



インストラクター紹介

認定ヨーガ療法士
からだこころケアサロン
ゆ〜るーむ

整体師
遠藤優子先生



整体師として勤務している中で、身体と心の繋がりの大切さに気付き、心理学ヨガのヨーガ療法を学び認定ヨーガ療法士の資格を取得。現在は独立し、施術とヨガを用いて身体と心の健やかさ増進のお手伝いを日々行っている。

管理栄養士 Presents
親子&キッズ食育 × お菓子教室

手作りカスタードで可愛いフルーツパイを作ろう

【日時】3月21日(土) ①10:30~12:30 ②13:00~15:00

【定員】各回8組

【対象】3歳~小学3年生(保護者の方の付添必須)

小学4年生~(子供だけの参加OK)

【参加費・材料費】親子1組 2000円

子ども1人追加で1000円

【持ち物】エプロン、三角巾、スリッパ(内履き)、

ハンカチ、マスク、保冷バック等

【会場】蓮田駅西口行政センター

【申込方法】お電話・LINE(下記参照)

※お名前・参加人数・参加するお子様の年齢を入れてください。

【申込締切】3/13(金)まで、又は定員になり次第締切



薬局オリーブファーマシーNEWS

毎月第4木曜日 /

無料骨密度測定始めました！



オリーブ健康館では、食事指導付きで550円を実施しております。詳しい測定を希望の方は、オリーブ健康館をご利用ください。

毎月第4木曜日 10:00～11:30

【所要時間】一人約15分

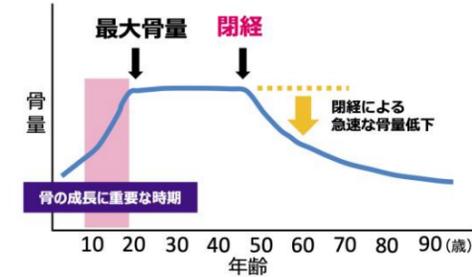
持ち物：お薬手帳、過去の骨密度結果

- ⚠️ 裸足で測定します
- ⚠️ 駐車券サービスはございません

病院で測るならDXA (デキサ) 法

腰椎・大腿骨で測定し、精度が高く、骨折リスク評価に直結します。他院で異常なしでも、DAX法では骨粗鬆症と診断される場合もあります。

女性における加齢にともなう骨量の変化



「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2011年度版」より一部改変



～上手な骨密度測定方法～《女性編》

♡できれば40代・閉経前に受けてほしい！

40歳までに測定することで、ご自身の最大骨量がわかります。また女性は月経のあるうちに対策することで、食事や運動の予防効果を得ることが出来ます。

♡閉経後は、急速に骨密度が変化します。1年間くらいあけて2回測定し、変化の度合いを確認しましょう。

ご予約は薬局オリーブファーマシーのお電話・LINEへ



公式LINE (蓮田店)
薬局オリーブファーマシー
蓮田市東5-2-9 048-764-0789



病院から遠い薬局と近い薬局にはどのような違いがある？①

病院に行って医師の診察の後に薬を受け取る際、薬をもらう薬局によって支払う金額は同じではありません。それは薬局が立地や処方箋の受付回数などによって分類され、算定される調剤報酬点数が異なることが原因の一つです。

どのようなしくみで薬局は分類され、利用者が支払う金額に差が出るのでしょうか。

大病院からの距離で薬局の分類が決まっている

薬局には病院に近い薬局や近い薬局など、立地によって「一般薬局・面対応薬局」、「門前薬局」、「院内薬局」、「院外薬局」といった種類があります。

一般薬局・面対応薬局

病院から離れた街中などにあつて、特定の病院に偏らずに多くの医療機関の処方箋を扱うことがある薬局を「一般薬局」、「面対応薬局」と言います。

一つの医療機関の処方箋に売上を依存することはありません。一般用医薬品や生活用品も扱うドラッグストアにこの業態が多くみられ、街中や駅の近くなど利用者の利便性の高い場所にあります。

門前薬局

病院のすぐ隣や目の前にあり、その病院の処方箋の受付率が高い薬局を「門前薬局」と言います。小規模の単一薬局や大型チェーングループの薬局があります。

院内薬局

「院内薬局」は病院の敷地内にありますが、経営しているのは病院ではありません。

病院と薬局が併設されているわけですが、敷地内の病院の処方箋しか受け付けられないわけではなく、別の病院の処方箋も受け付けています。

院外薬局

患者が病院から外に出ることなく、薬を受け取ることができなのが「院外薬局」です。

医薬分業が進んだ結果、院内薬局は少なくなってきたものの、一部の病院では続けています。

薬局で支払う金額にも違いがある

処方箋の薬に支払う金額がどこの薬局でも同じではない理由は、「調剤報酬点数」が薬局によって異なるからです。

次回②に続く...



ファルマエステOlive Menu List

水 木 土 フェイシャル

紫根ホワイトニングコース	60分	¥7,900
毛穴洗浄+美容液導入コース	70分	¥9,200
紫根ソニックエイジングケアコース	90分	¥12,300



水 木 土 ボディ

オリーブリンパボディ お好みケア	30分	¥4,000
オリーブリンパボディ 上半身or下半身	60分	¥7,800
オリーブリンパボディ しっかり全身ケア	90分	¥11,520
オリーブリンパボディ たっぶり全身ケア	120分	¥15,000
【ヘッド&アイ】 頭・目・顔のツボ指圧&首~デコルテリンパマッサージ	30分	¥4,000
【フット&レッグ】 足裏~ひざ下のオイルリンパマッサージ30分フットバス付	30分	¥4,000
【フット&レッグ】 炭酸フット&レッグ 70分フットバス付	70分	¥7,800



月 火 金 リラクボディ ~整体手技を取り入れたオイルトリートメント~

リラクボディ 上半身or下半身+頭orデコルテ	45分	¥5,900
リラクボディ 全身	60分	¥7,800
リラクボディ 全身	75分	¥9,600
リラクボディ 全身	100分	¥12,500
頭部リフレ	20分	¥2,700
足裏リフレ	30分	¥4,000



延長
10分 ¥1350
5分 ¥675

いいね&フォロー
お願いします!

ファルマエステoliveの
インスタができました

pharma_esthetic_olivekamp

＼飼い主もペットも一緒に食べられる／



薬膳

卵と魚で気血を補い、野菜で巡りを助ける
スパニッシュオムレツは、冬から春への
体の切り替えをやさしく支える
養生料理です。

世界中を旅して、美味しいものを食べることが、元気の源！2月は1泊4日でタージマハルを見てきました。
管理栄養士/国際中医薬膳師 前田八代子



春は肝(かん)が主役。
肝の養生は、気をのびやかに巡らせ、余分な熱や停滞をさばくのがポイントです。

春菊はやや苦いですが「清熱・理気」に優れています。
春の気温上昇による熱を冷まし、また熱による「気の昇り」を巡らせる(=理気)ことで整えます。
気の昇りは、胸やみぞおちのつかえ・イライラなどの原因になります。早めに巡らせておきましょう。

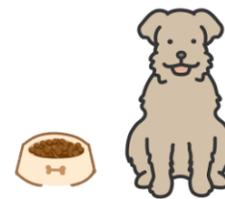
ブロッコリー: 軽い清熱・冬のこもりをやさしく抜く
豆腐: 目にうるおい、肝の過剰な熱を鎮める
粉チーズ: 春の乾燥や疲れにより



スパニッシュオムレツ

塩・香辛料なしでも美味しく仕上がる
(※玉ねぎ不使用で犬にも安心のレシピ)

- ・卵 4個
- ・鯖の水煮 1缶
- ・にんじん 1/2本
- ・ピーマン 3個
- ・エリンギ 1本
- ・椎茸 2つ
- ・米油 小さじ2
- ・人間の調味料ケチャップ



作り方

1. 鯖の水煮は汁気を軽く切ってほぐす
にんじんは電子レンジ加熱(600W 約2分)
 2. ピーマン・エリンギ・椎茸は粗みじん
 3. よく溶いた卵液に鯖を加えて軽く混ぜる
 4. フライパンに米油小さじ2を入れて中火
にんじん → きのご類 → ピーマンの順に炒める
 5. 卵と鯖を加えて軽く混ぜる
 6. 1のフライパンに3の卵液を流し入れて焼く
弱めの中火で5~7分焼いたら、裏返して両面焼く
- ペットも食べるので、焼き色は軽めで。調味料を入れていないので、人間が食べる時はケチャップをつけましょう。手間を省くときはミックスベジタブルを使用するといいです。

春菊とブロッコリーの白和え

- ・春菊 1束(約150g)
- ・ブロッコリー 1/2株(約150g)
- ・木綿豆腐 150~200g

- 人用調味料
- ・粉チーズ 小さじ1
 - ・白すりごま 大さじ2
 - ・砂糖 小さじ1~2
(お好みで調整)
 - ・醤油 小さじ1

作り方

1. 豆腐の水切りをする(キッチンペーパーで包み、重しをし10~15分置く)
2. 春菊を熱湯でさっと30~40秒茹で、冷水にとる
水気をしっかり絞り、3~4cmに切る
3. ブロッコリーを小房に分け、1~2分茹でる
ざるに上げて水気を切る(茹ですぎ注意)
4. 豆腐を潰して2、3の野菜と和える

その後、人用だけ粉チーズ・砂糖・醤油・ごまを加えて白和えにする。

犬→春菊ほんの少し刻んで混ぜてもOK
猫→春菊は入れないか、入れても極少量

薬局オリーブファーマシー

蓮田市東5-2-9 048-764-0789

平日 9:00~19:30

土曜 9:00~18:00

祝日 9:00~12:30

第2・4日曜日10:00~17:00

※祝日・日曜日は臨時休業の場合がございます

【定休日】第1・3・5日曜日

伊奈オリーブ薬局

伊奈町栄3-15-4 048-720-0131

伊奈町「ゆめくる」近隣

平日 9:00~18:00

土曜 9:00~13:00

【定休日】日曜・祝日

お便り発行元

オリーブ健康館

蓮田市本町1-26 048-764-2567

蓮田駅東口すぐ

平日 9:00~18:00

土曜 9:00~15:00

【定休日】水曜・日曜・祝日

毎月10,20,30日は健康館の日

0(ゼロ)のつく日は、オリーブ健康館で2000円以上お買い物の方へ100ポイントプレゼント!

この冊子はオリーブ健康館のスタッフが作成し、薬局オリーブファーマシー・伊奈オリーブ薬局・オリーブ健康館で直近1年間に20,000円以上お買い物いただいている方へお送りしています。

オリーブ健康館LINE



公式LINEでは様々なお知らせの他、お得なサンプルクーポンも届くとや〜



「中医学いろはにほへと」担当:福

マサヨとイナダが大暴れ?!



Instagram

オリーブ健康館



ファルマ
エステ
Olive



いいね&フォロー
お願いします!

