

オリーブ 通信

2026 Autumn

料金後納

ゆうメール

巻頭特集

「人に聞けない痔のはなし」

秋のイベント情報

◆9/15(火)「薬膳料理教室」～サンザシの酢豚～

◆10/24(土)「中医学で認知症を予防しよう」

～餃子&薬膳茶付き～ 他

＊新企画＊お悩み相談室 稲田彩

「どうやって夫を説得すればいいでしょうか？」

[コラム]

「カラダも一日にして成らず」 石井雅代



＼痔かもしれないとお悩みのあなたへ／

人に聞けない痔のはなし

1、人に聞けない肛門のはなし

歯状線

肛門の入り口から約2cm奥にあり、直腸（粘膜）と肛門（皮ふ）が合流する境界線です。

歯状線には肛門陰窩と言う小さなくぼみがあり、その奥に肛門腺があります。くぼみに便が入り込み、肛門腺が細菌に感染すると化膿し、肛門周囲膿瘍になりやがて痔瘻（あな痔）へと進行します。

静脈叢＝痔核（いぼ痔になる部分）

毛細血管が網の目のようにたくさん集まっている部分で、内痔静脈叢と外痔静脈叢があります。弾力性があり、肛門を閉じるクッションのような働きで排便時の衝撃を和らげてくれます。ここがうっ血して腫れたものがいぼ痔です。

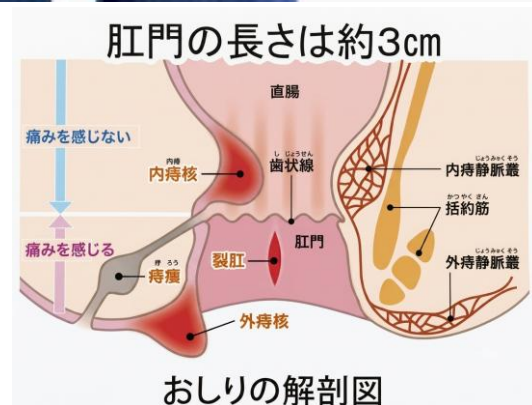
2層の括約筋

○内肛門括約筋（不随意筋＝自分の意思で動かせない筋肉で24時間無意識に肛門を締めている筋肉）

○外肛門括約筋（随意筋＝自分の意思で動かせる筋肉で便意を感じた時に我慢したり、排便時に意識して緩めたりする筋肉）

人に聞けない中医古典の豆知識

中医学の古典「黄帝内経」には、飽食（食べ過ぎ）すると腸澼（脂っぽい粘液の増加）が生じ、痔となると記されています。すなわち、痔の根本原因は湿熱・瘀血と考えられます。これらは暴飲暴食・運動不足・座りっぱなし・ストレス・アルコール・たばこ・過労・睡眠不足・冷えによって作られる体質です。



100mL ¥880 (税込)
500mL ¥2,860 (税込)
150錠 ¥6,930 (税込)

360錠 ¥4,950 (税込)

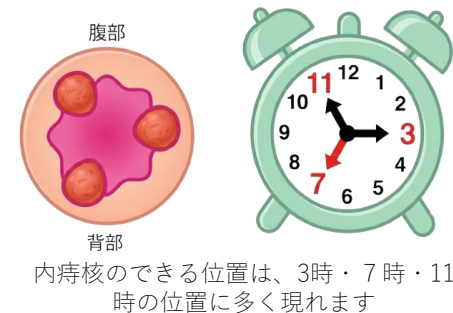
2、人に聞けない痔の種類のはなし

痔核（いぼ痔）

静脈叢が血流悪化によりうっ血していぼ状に膨らんだ状態です。痔核は、直腸と肛門の境界線である歯状線より上の直腸部分にできる内痔核と下の肛門部分にできる外痔核に分けられます。痔核の割合は8～9割が内痔核、1～2割が外痔核です。

内痔核

粘膜部分にできるため、排便時に出血はあるが、痛みは少ないです。進行すると肛門外に脱出します。内痔核は、脱出の程度など自覚症状に基づいてⅠ度～Ⅳ度に分類されます。

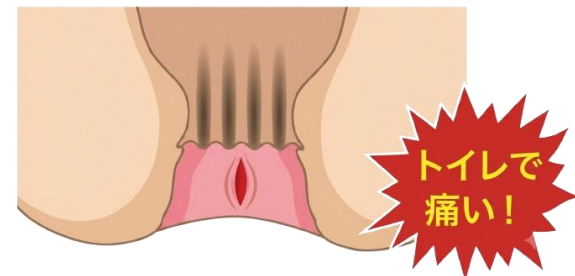


外痔核

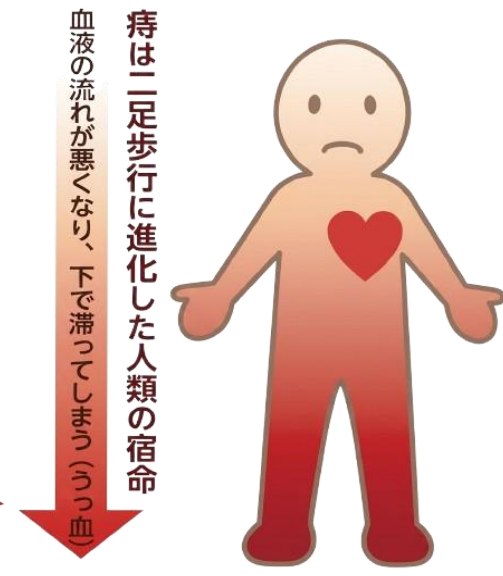
皮ふ部分にできるため、神経が通っており、強い痛みを伴います。座ったり歩いたりすると痛みやすいです。血栓性外痔核は急激に血の塊（血栓）ができ、大きく腫れると激痛が走ることがあります。

きれ痔（裂肛）

排便時に硬い便が通ることや激しい下痢によって、肛門の出口付近の皮ふが裂けたり、切れたりした状態。一言で言えば「おしりの切り傷」です。知覚神経が通っている歯状線より下の肛門部分の皮ふが切れるため、排便時におしりをナイフで切られるような鋭い痛みを感じます。出血は少量でトイレットペーパーに線がつく程度です。



肛門は心臓より下にあり、うっ血しやすいので痔のリスクが高まります



カラダも一日にして成らず Vol.37

近ごろ、「薬膳」という言葉を耳にする機会がずいぶん増えました。テレビやSNSで紹介されることも多く、若い世代のあいだでも“ゆる薬膳”という言い方が広がっています。体調を整えるための特別な知識というより日々の暮らしにそっと寄り添う考え方として受け入れられ始めているように感じます。

当店でも今年から薬膳おやつ、薬膳茶や薬膳食材の取り扱いを始めました。きっかけは、お客様から「家でも気軽に薬膳を取り入れたい」という声をいただいたことでした。薬膳は本来、難しいものではありません。体質や季節に合わせて、食材の“性質”を少し意識するだけで毎日の食事が自分の体を整える時間になります。とはいえ、いきなり薬膳料理を作るのはハードルが高いもの。そこで、まずは“おやつやお茶”“常備しやすい食材”から始められるように工夫しました。

黒豆や大棗（なつめ）を使った薬膳おやつは、ほんのひと口で体がふっと温まるような安心感があります。菊花と玫瑰花のお茶は、忙しい日にリラックスを運んでくれるのが魅力です。また、松の実やきくらげ、はとむぎなど、昔から養生に使われてきた食材は、普段の料理に少し加えるだけで風味が豊かになります。

薬膳の良さは、「自分の体と対話するきっかけになること」だと思います。なんとなく冷える日、むくみが気になる日、気持ちが落ち着かない日。そんな小さなサインに気づいたとき、自然と自分をいたわる習慣が生まれます。

当店の薬膳おやつや食材が、皆さまの暮らしの中で“ちいさなセルフケア”の一助になれば嬉しく思います。季節の移ろいとともにも体も心も変化します。そんな日々の揺らぎに寄り添えるよう、これからも薬膳の知恵を生かした商品や提案を続けていきたいと考えています。

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ると、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。



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



←薬膳の詳細はこちら



お悩み相談





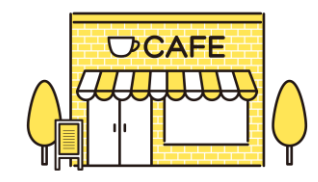
老後に夢だった小さな喫茶店を始めたいが…

人生折り返し。今後の生き方について考えることが多くなってきました。以前より、夫と定年後に一緒に喫茶店をやりたいね、と話していました。最近、妹が個人事業主になり、やりたいことをする場所をつくるんだ、という話を聞き、とてもうらやましく思いました。「その場所を一緒に利用させてもらい、コーヒーやお茶を入れて提供できたらいいな」と思い始めました。妹は賛成してくれましたが、夫に何気なしに話したら、「老後の資金を減らすつもりか、断固として反対する」ときつく言われ、唖然としてしまいました。（やはり定年後の話は本気にしてなかったようです）。管理や諸々の支出を考えると、反対する夫の気持ちもわかりますが、残りの少ない人生、一年でも二年でもいいので、どうしてもやってみたいです。どうやって夫を説得すればいいでしょうか？



説得ではなく、“夫婦の未来”を一緒に描き直して

とても素敵な挑戦のお話、ありがとうございます。数年前にご主人と「定年後に一緒に喫茶店をやりたいね」と夢を語り合っていたのに、いざ話すとなるとそれが嘘だったかのようなきつい言葉……。これには唖然としてしまいますよね。どうすればご主人を説得できるか、と悩まれるお気持ち、よく分かります。ここで少し心を落ち着けて、まずは起きた「**事実だけ**」を客観的に確認してみよう。



- 数年前、夫と「定年後に一緒に喫茶店をやりたいね」と話した。
 - 最近、妹が個人事業主になり、やりたいことをする場所をつくるという話を聞いた。
 - その場所を利用してコーヒーやお茶を提供したいと思い、妹に話して賛成を得た。
 - 夫に何気なくその話をしたら、「老後の資金を減らすつもりか、断固として反対する」ときつい口調で言われた。
- 整理してみると、ここで少し気になることがあります。ご主人の反対の理由は、本当に「老後資金（お金）の心配だけ」なのでしょうか？

もしかしたらご主人にとって「喫茶店をやる」というのは、相談者さまと一緒に過ごす「第二の人生の居場所」を作るためだったのかもしれない。極端に言えば、場所は喫茶店でなくてもよかった可能性もあります。だとすれば、大切な伴走者である奥さまが、自分を置いて他の方とその居場所を作り始めてしまったら……ご主人はどう感じるでしょうか。「断固として反対する」という強い言葉の裏には、きっとご主人なりの「守りたい望ましい未来」や、言葉にできない寂しさがあるはず。

「**夫は定年後の話を本気にしていなかったんだ**」というのは、あくまで相談者さまの「感じたこと」です。

ご主人が「喫茶店をやる」ことの先に見つめていた、本当に望ましい姿はどんなものだったのでしょうか。そして、相談者さまが「今、喫茶店をやりたい」ことの先にある、本当に望ましい姿はどんなものなのでしょうか。

まずはご主人を「**説得**」しようとするのではなく、**人生の伴走者「大切なパートナー」として、お互いに同じ方向を向いてみませんか？**

「2人でどんな未来を描いていきたいか」、お酒でも飲みながらリラックスしてゆっくり話してみること、お互いの望む未来を一緒に叶えていく素敵な方法が見つかるかもしれませんよ。

動画では…心理学の「**フレーム**」について稲田が楽しく解説中♪



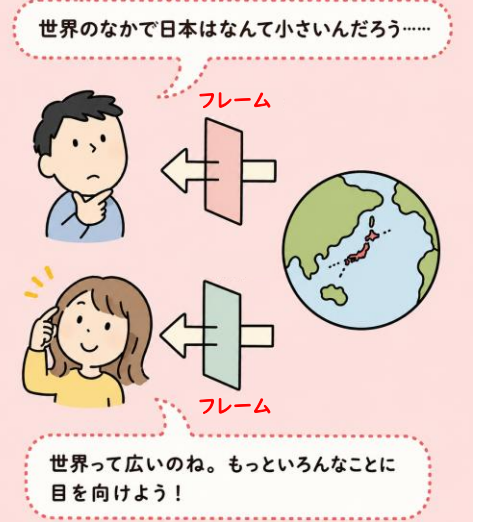


心理学

人は物事を自分のフレームを通して見ていて 人によって異なるフレーム

私たちは、出来事をそのまま見ているのではなく、個人の「**心のフレーム**」を通して見ています。人によって持っているフレームが違うので、同じ出来事に対しても、「見え方」や「受け止め方」が変わります。私たちが落ち込んだりイライラしたり…と反応しているのは、出来事そのものに対してではなく、自分のフレームを通して見ている世界に対してなのです。

認識にズレが生じるのは、**フレームがそれぞれ違うから**。違うフレームを通して見た世界は変わって当然だよ。



☑お悩み相談・大募集！ あなたの日頃の「もやもや」話してみませんか？
人間関係、将来の不安、心身のちょっとしたことなど、テーマは自由。

応募方法： LINE公式。※文頭に【**イナダ・相談**】とご記入ください！
採用特典： 誌面で採用された方には【**今月のうまいもん**】プレゼント！





悩んだときは猫をみる by 福

イナダんち

6月で猫15周年でした🐱
今も元気に人間と遊んでくれる猫たちに感謝です。子どもが授からなかった我が家に「親心」を教えてくれた猫たち。日々成長させられるのは人間です。






秋の イベント 情報

オリーブ健康館では、
毎月いろいろなイベントを開催しています。
ぜひ遊びに来てくださいね♪

【営業時間】9:00～18:00(土曜9:00～15:00) 
【定休日】水曜・日曜・祝日
【ご予約】お電話・LINEで♡ 048-764-2567 

～出張イベント～

埼玉中医薬研究会 特別講演

40代から始める、漢方スローエイジング講座

「なんとなく不調」
の、ほんとうの理由。

Check!!
こんなサインありませんか?
あてはまる項目にチェックしてみましょう!

- ☐ 最近疲れが抜けにくくなった
- ☐ 肌のくすみやハリのなさが気になる
- ☐ 眠れない、または眠っても疲れが取れない
- ☐ ホットフラッシュや寝汗が突然来るようになった
- ☐ イライラしやすくなった
- ☐ 年齢のせいでと諦めていることがある

講師 陳志清
漢方博士
イスクラ産業株式会社代表取締役社長
世界中医薬学会連合会(WFCHS)監事会副会長、
WHOの友人日本伝統医学センター学術理事・評議員、公益社団法人東京薬業協会理事、日本中医薬研究会専任主任講師として中医学・漢方の普及活動に尽力している。著書に「なまじやさい!不妊治療一発逆転療法」(文芸社)、「漢方・中医学がわかる本」(原稿書局)などがある。

参加費無料
定員100名
要事前申込

9月13日(日)14:00～

現地開催:熊谷キングアンバサダーホテル

Web開催:ご自宅から視聴もok



オリーブ健康館も
運営で参加します!

申込&詳細は…



埼玉中医薬研究会HP

参加費
無料

秋本先生お手製の本格餃子を食べよう!

中医学で認知症を予防しよう

2026年10月24日(土)

開場:10時30分～ 講義&軽食
11時30分～ 測定(希望者のみ)

場所:蓮田駅西口行政センター クッキングルーム

学べる 食べら 測定
れる できる

認知症対策講義 本格中国餃子&薬膳茶 脳機能チェック



美味しい餃子
食べましょう♪

参加費 2,000円(税込)

当日現金でお持ちください

医学博士・中医学講師 秋本 佳媛

中国瀋陽市/遼寧中医薬大学医学部/救命救急外来・整形外科

2004年東京医科歯科大学大学院脊椎脊髄神経外科学(整形外科)講座修了

2013年日本中医薬研究会専任講師

2020年イスクラ中医鍼灸院

平日10:00～16:30
土曜10:00～14:00

健康測定

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

◆予約優先
◆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。

各550円
(税込)



ホット&ラドンで整体ヨガ教室

身体と心はひとつという考えのもと、
整体の施術と心理学ヨガ療法を組み合わせたアプローチを行います。

●マンツーマン ●ご夫婦・お友達 ●初心者 ●温度調節可 ●ヨガマット不要

正しい体の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

Menu 全て税込価格

ヨガ(フィットネス/瞑想) 60分 ¥4,400
整体 30分 ¥4,400
ヨガ+整体 90分 ¥8,800



毎月 第2・4水曜日 9:30～15:00

9/9 | 10/14 | 10/28 | 11/11 | 11/25

インストラクター 遠藤優子

からだこころケアサロン ゆ〜*るーむ
整体師/認定ヨガ療法士

薬膳講義付き/

第2回 薬膳料理教室

9月15日(火) 10:00～13:00

参加費 5000円(税込)

エプロン、スリッパ、手拭きタオル、マスク、筆記用具

蓮田駅西口行政センター クッキングルーム

9/14(月)11:00までご予約できます♪



前田八代子

管理栄養士/国際中医薬膳師
料理・パン・薬膳教室講師

◆お品書き◆

山査子の酢豚
きのこの薬膳スープ
ゆり根銀杏ご飯
杏仁豆腐季節の薬膳茶



薬局オリーブファーマシー

蓮田市東5-2-9 048-764-0789 蓮田駅東口徒歩1分

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！



オリーブ健康館LINE



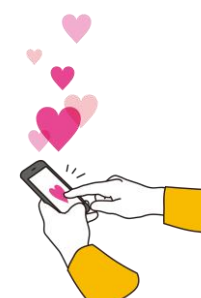
公式LINEでは様々なお知らせの他、お得なサンプルクーポンも届くちゃ〜



「彩Voiceでととう」担当:福

最近の人気動画／

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！

