



皆さん、こんにちは。朝晩とだいぶ涼しく感じられるようになり、日ごとに秋も深まってまいりましたね。
さて、今号のUGニュースでは、クエスト社のキャンペーンのご案内や薬剤師健康ミニコラムでは、8月にニュースでも大きく報道されましたO-157について取り上げてみました。その他にも情報満載でお届けします。
どうぞ、ごゆっくりご覧ください♪

<<もうすぐ終了！ネオエナジー4本セットキャンペーン>>

ネオエナジーのお得な4本セットができました！

～今だけ2倍ポイント実施中♪10/31まで～

現代人にとって必要不可欠なビタミンB12が
手軽に補給できるスプレータイプの「ネオエナジー」に4本入りセットが新しく加わりました！
キャンペーン期間中に「ネオエナジー4本入りセット」をご購入の方に限り、
通常7.1ポイントのところ、今だけ2倍の14.2ポイント(約1,000円分)を進呈中です♪
このお得な機会にぜひご利用ください。



☆ビタミンB12が効果的に作用するためには、ビタミンB12単体ではなく
葉酸などのビタミンB群と一緒にの摂取がおすすめです！

<ビタミンB12の働き>

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| ◎新しい細胞を作り
壊れた細胞を修復する働き | ◎血流をよくする働き |
| ◎神経の壊れた部分を修復する働き | ◎タンパク質・炭水化物・脂質の
代謝を助ける働き |
| ◎神経伝達物質を作る働き | ◎心臓病のリスクを減らす |
| ◎免疫を正常にする働き | ◎精神的なリラックスをもたらす |
| | ◎記憶力、明晰力、集中力を上げる |

<飲み方の目安> 1日2回程度。よく振ってからご使用ください。

◆ネオエナジー4本入りセット

(1本：30ml)

<商品番号：4226> 価格 \$71

※ポイント2倍キャンペーンに、「パースディクラブ」誕生月ポイントや
定期購入ポイントは適用されないため、ご注意ください。

薬剤師の健康ミニコラム



今年の夏、北海道ではO-157による集団食中毒が起こり、大変な事態となりました。

O-157に感染すると、腹痛、下痢、発熱、嘔吐、血便などの症状が出て、重篤な時は死亡することもある。

予防には、殺菌・消毒、加熱調理による微生物の制御がもちろん大事ですが、同時に私たちのカラダ作りも大切です。1996年学校給食によるO-157食中毒では、同じ給食を食べても全く感染しない人、感染しても症状のない人、軽い下痢ですむ人、合併症で死の淵をさまよう人など様々でした。その違いは何だったのでしょうか？

O-157は大腸菌ですから、条件が整えば大腸で増えることになります。O-157が大腸で増やさないためには、腸内細菌叢（ちょうないさいきんそう）を正常に保つことが大切です。腸内細菌叢とは、私たちの腸内に棲む腸内細菌たちの生態系のこと。この腸内細菌叢が正常に保たれていれば、あとから侵入してきたO-157のような病原菌は腸内で増えることができません。便とともに体外へ排出されてしまうのです。健康な腸内細菌叢を形成するためには、毎日の食生活がとても大切です。味噌、醤油、漬け物、納豆などの良質の発酵食品をしっかりととりいれていきましょう。また、適度な運動とストレスの少ない生活を心がけ、O-157に負けないカラダを作っていきましょう！

<でるサポート>



価格\$45
(60粒入り)

<おなかサポートチュアブル>



価格\$39
(90粒入り)

☆サプリメントでの摂取も効果的です。植物性乳酸菌がたくさん摂れる「でるサポート」や「おなかサポートチュアブル」で腸内環境を整えていきましょう♪

◎薬剤師紹介◎ 枝松由佳子

東京大学医学系博士課程中退後、薬剤師、アメリカではエイズの研究の仕事をする。帰国して第1子出産後に、膠原病（多発性筋炎&強皮症他）を発症。病気を機に、自分の生き方や生活を見直し、病気の原因は自分にあることを理解。体は必ず良くなる！とも確信し、全く動けなかった状態から、周りのサポートと様々な自然療法や治療法で病気を克服。その後、待望の第2子を出産。現在は、拘縮した手指と足の機能回復に励みながら、これまでの経験をもとに、会員の皆様の健康への道のりをサポート中。

※こちらのコラムは、8月中にクエスト製品をご購入いただいた方にお送りしたポイントレターのお知らせを再掲載しました。

子どもたちの免疫力が最近落ちています。その結果、アトピー・喘息・アレルギーなどの病気がどんどん増加しています。病院ではこれらの症状に対して、薬を処方してくれますが、まずは根本的に免疫力を高めてあげることが第一です！
そこで、UGニュースでは、子どもたちの免疫力を高めるちょっとした秘訣を紹介していきます。

子どもたちの免疫力を高める生活習慣！～②睡眠をしっかりとり～

毎日の睡眠の役割をご存知ですか？睡眠というと、1日の疲れをとる休息の役割と考えられていますが、免疫力を高めるのにも大きく関わっています。特に成長期の子どものたちにとってしっかり睡眠をとることは非常に重要です。免疫は寝ている間に作られます。今回はこの睡眠と免疫力について詳しく見ていきましょう。

大人も子どもも1日の間で、自律神経はあるリズムを持って生きています。朝起きてからは自律神経の「交感神経」が優位になって、活発に体が活動できるように働き、夜になると、今度は体が休息できるように「副交感神経」が働きます。この交感神経から副交感神経への切り替えが、免疫機能にとって非常に重要です。切り替えがきちんと行われることによって、子どもたちの免疫力が発達していくのです。夜更かしをして、昼間働く交感神経が優位のままの状態が夜遅くまで続くと、脳が休息できないばかりか、自律神経が乱れ、免疫力にも大きくダメージを与えていきます。

また、成長過程にある子どもにとって、睡眠が最も大切な理由がもうひとつあります。睡眠中に成長ホルモンが分泌され、成長が促されるのです。そして、寝ている間に骨の中にある骨髄では白血球やリンパ球が作られます。免疫機能の回復が寝ている間に行われるというわけです。

十分な睡眠時間を習慣的に確保することで、本来の免疫力を守ることができます。子どもを大人の生活習慣に合わせるのではなく、夜は9時には寝て、朝6時頃までゆっくり眠らせるようにしたいものです。そのためには、大人も一緒に生活習慣を見直して、早寝早起きを心がけていきましょう。

(＊成長ホルモンは大人にとっても重要なホルモンで、成人以降は量こそ減りますが、細胞の損傷や潰瘍を修復し、疲労を回復する働きがあります。逆に不足すると、体内に老廃物が溜まり、様々な弊害が出てきますよ) 薬剤師：枝松

♪ユーザーグループに頂いた体験談♪

<歯茎が腫れだした子どもの体験から 東京都 T様>

私は、歯医者にクリーニングに行くたびに「健康な歯茎ですね」と言われます。その言葉の前や後に「この年齢では珍しく・・・」とつく場合が多々あります。私は、もう9年ほど栄養補強を続け、家族にも摂らせているので、おかげ様で皆健康で歯も丈夫です。

しかし、子どもが全寮制の高校に行き始めて数ヶ月、「なんだか、歯茎が腫れるんだけど」と連絡してきました。最初「えっ、ちゃんと歯磨きしているの？」と聞きましたが、それはしっかりしてるとのこと。となると、ビタミン不足しかないと思い、「持っていったサプリメントをちゃんと飲んで？」と聞いたら、新しい生活が始まってから色々忙しく飲んでいないとのこと。また、寮の食事が肉が多く脂っこくて、野菜が少なく、また野菜も果物も美味しくないの、家にときのように食べられないと・・・。内心「ええ、あんなに高い寮費でそんなにひどい食事?！」と思いましたが、

それはぐっと飲み込んで、「だったら忘れずに夕食後にネオパックだけでもいいから飲みなさい!」と伝えました。

そして1週間ほど経ってから歯茎の様子を聞いたら、「あ、治ったよ」とあっさりした返事が返ってきました。はからずも、歯茎の健康のためには毎日の食事と栄養補強がやはり大事だということを実感してしまいました。私も年齢にかかわらず、栄養が十分なら歯茎は健康に保てるということをこれからも証明していきたいと思っています。

体験談大募集!

クエスト・ユーザーグループでは、あなたの体験談を募集しています。形式、字数は問いません。

掲載させていただいた方には、50ショッピングポイント(約4,000円相当!)を進呈いたします。

QuestUG@mac.comまでお送りください♪

☆UGオリジナル小冊子第1弾! ☆ 会員様に限りダウンロード版のみ無料でプレゼント!

『アトピーと向き合う～脱ステ・脱ﾌﾟﾛ・自然療法～』

A5 64ページ フルカラー

ステロイドを約15年、免疫抑制剤を約3年使ってきた著者が、自然療法でアトピーを克服してきた記録。

アトピーに限らず、体の不調を克服したいと思うすべての人に読んでもらいたい1冊です。



＊巻末には、24年間ステロイドを使用し内臓障害を併発しながらもアトピーを完治させたユーザーグループのアドバイザーによる、自然療法を始める前に、心理的、社会的に準備しておくべき要点を6ページにわたりまとめています。

※こちら小冊子版については、会員様に無料で配布しておりましたが、このたび有料(1部400円/手数料・送料込)とさせていただきます。小冊子版をご希望の方は、通販をご利用ください。

なお、ダウンロード版は、無料(会員様限り)ですので、どうぞお気軽にお申し込みください。

ユーザーグループオリジナル小冊子 第2弾! **クエスト会員様に限り、無料でお読みいただけます**

『リウマチ/膠原病と向き合う～自然療法で回復を目指す人のためのガイドブック』

リウマチ/膠原病からの回復を目指して、自然療法に取り組んでいる方向けのガイドブックを新しく編集いたしました。(全90ページ)

リウマチ/膠原病は、回復過程に、さまざまな体調の変化が訪れます。回復のためには、そうした変化を好転反応として、きちんととらえ、自分の体調と向き合い「治してもらう」という考え方から離れ、自分の心とも向き合う必要があります。そのためのヒントをまとめました。ご家族の方にも読んでいただきたい一冊です。

※巻末の体験談集Ⅱでは、多くのリウマチ/膠原病から卒業した方の例の中から、3人の方の回復過程を詳しくご紹介した未発表の体験談とユーザーグループの薬剤師：枝松の体験談も併せて掲載しています。回復途上の皆様の参考にしていただけたら幸いです。



ユーザーグループオリジナル小冊子
『リウマチ/膠原病と向き合う』
ダウンロード版

☆会員様に限り、無料でダウンロード版をお読みいただけます。(冊子版については現在準備中ですので、もうしばらくお待ちください。一般販売については、アマゾンでも予定しておりますが、現在ダウンロード版を通販にて扱っております)

☆ご希望の方にはリンクをお送りしますので、ユーザーグループメール：QuestUG@mac.com

または、電話03-3969-9070までご連絡ください。

なお、ユーザーグループのホームページ<http://www.questuser.jp>からもお申し込みいただけます。

<冊子の感想をいただきました>

早速、お送りいただきありがとうございます。いっきにざっと読みました。なかなか中身が濃いのにびっくりしました。

リウマチのことが、よく調べられているし、リウマチになった人たちの仲間のことが書いてあって、今の自分と重なりあって、同感するとともに、心強く思い、クエスト社のサプリメントを飲み始めたばかりだったので、このまま頑張っ続けていこうと気持ちを新たにしました。

今までは、薬を飲んだ方がいいかしら?と思った時もありましたが、これを読んで、本当に薬をやめてよかったと思いました。

まだまだ、左手首は痛いですが、痛いのも全て外に出しているから、良いのだと思えるようになりました。

治るような気がします。

(横浜市 H様)

<クエスト・ユーザーグループからのお知らせ>



☆ユーザーグループではお勧めのサプリメントや、サプリメントの効果的な飲み方、好転反応の乗り越え方、ご予算に応じたサプリメントのご提案・・・など、電話、またはメールにて相談を承っております。また、様々な健康問題を抱えている方のために、電話での専門相談(予約制)もお受けしています。安心してクエスト製品をお使いいただくためにも、お気軽にご利用ください。

※薬剤師：枝松の専門相談日のご案内※ご予約はお早めに

10月：24日(水)、30日(火)

11月：2日(金)、6日(火)、12日(月)、16日(金)、
21日(水)、27日(火)

※ご予約時間はいずれも「10時」「11時」「12時」の1日3枠となっております。

◎直前のご予約は取りにくい場合もございます。ご希望の方はどうぞお早めにご予約ください。

◎薬とサプリメントの飲み合わせなど、メールでのご相談もお受けしております。お気軽にお問い合わせください。

(アドバイスやお返事に多少お時間をいただく場合もございます)

※ユーザーグループ通信販売につきまして※

このたび、業務体制の変更に伴い、
ショップ名とウェブショップのアドレスが変わりました。

新ショップ名：健康応援ネット

新webショップアドレス：<http://kenko-ouen.net>

☆ユーザーグループオリジナル小冊子(※『リウマチ/膠原病と向き合う』はダウンロード版のみ)は、こちらでお買い求めいただけます。

★留守番電話対応について★

ユーザーグループの電話相談時間は、現在のところ平日10時～16時のため、仕事などで、ご相談できないという方、メールを書く時間がないという方のために、受付時間外は、留守番電話でご用件を承っております。

代表電話番号03-3969-9070にお電話を頂きますと、メッセージが流れますので、その後、会員番号、お名前、ご相談内容をはっきりとお伝えください。そして最後に、こちらからお返事することにご都合の良い方法(電話、メールなど)をお知らせください。

☆サプリメントの相談や専門相談のご予約(薬剤師相談、アトピー相談)は、QuestUG@mac.com
または、電話03-3969-9070(10-16時
土・日・祝日を除く)までお気軽にどうぞ。

<クエスト・ユーザーグループ>

●WEBサイト：<http://www.questuser.jp>

●ユーザーグループ・ブログ

<http://d.hatena.ne.jp/questuser/>