



皆さま、こんにちは。クエスト会員の皆様のサポートチームとして発足したクエスト・ユーザーグループは、お陰さまでこの6月で6年目を迎えることができました。今後も皆様が安心してご相談いただけるよう、スタッフ一同より精進して参りますので、宜しくお願いいたします。
さて、今号のクエスト・ユーザーグループニュースでは、キャンペーンの案内など情報が満載です。どうぞゆっくりご覧ください。

<<お知らせ>>

★★でるもんね3ヶ月セット・Wポイントキャンペーンもうすぐ終了！！★★

発売以来、大人気の腸内クレンジング製品『でるもんね』！！
7月中に限り、でるもんね3ヶ月セット（\$315）をご購入されると、通常ポイント(31.5ポイント)のところを、今なら2倍の63ポイント（約6,300円相当分）を進呈中♪

よりスムーズな排便を促すように、このたび「でるミックス」が改良されて新たに生まれ変わりました。
ぜひ、このお得な機会に、お試しください。

7月31日（水）まで



◆でるもんね3ヶ月セット
(商品番号：3103) \$315

※ポイント2倍キャンペーンに、「バースディクラブ」誕生月W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

新セット登場！健康維持セット

多種類の栄養素が入ったネオパックと腸内環境改善の強い味方であるサポートの組み合わせがセットになりました！どちらも大変人気をいただいている製品ですが、今まではそれぞれ単品で購入していただくしかありませんでした。そこでユーザーグループの「少しでもお客様にとって便利に、よりお求めやすい価格で！」との思いから、このセットが誕生しました。単品で購入するより\$10（約1,000円）もお得なセットです。

どんな人におすすめ？

- 初めての栄養補強サプリメントなので、まずは少量から試してみたい方
- 体調が改善したので、このまま健康維持をしたいけど予算をもう少し抑えたい方
- 腸内クレンジングや解毒（ヒールとメンド）の前の準備段階としても

◆健康維持セット
(商品番号：3023) \$105



<粒タイプに切り替えて、お通じがさらに良くなりました！千葉県W様>

3歳から栄養補強を始めた息子も小6になり、粒が楽に飲めるようになってきたので、Wチュアブル（ネオガードチュアブル+おなかサポートチュアブル）から、健康維持セット（ネオパック+でるサポート）、ガード、フラックスオイルに切り替えてみました。すると、お通じがさらによくなって

きて、日に2回は当たり前、多い時はなんと4回もあるそうです。野菜が苦手でなかなか食べさせるのに苦労しますが、その分栄養補強でしっかりカバーできるので本当に助かっています。また、夏休みには毎年行っている解毒（ヒール、メンド）も取り組む予定です。

ご存知でしたか？

**ネオパック+ネオガード+でるサポート
～お得な購入裏技情報～**

健康維持セットより、もう少ししっかり栄養を摂りたい！という方におすすめなのが
必須セット（ネオパック+ネオガード）とでるサポートの組み合わせです。
実は、こちらの組み合わせでよりお買い得な買い方があるのです！



必須セット（ネオパック+ネオガード）\$120+でるサポート\$45 合計 \$165



★健康維持セット（ネオパック+でるサポート）\$105+ネオガード\$52.5 合計 \$157.5



同じ内容で、\$7.5（約750円）もお得に購入できますので、
必須セット+でるサポートファンの方は、これから是非ご利用ください。

新発売★脳の健康のための液体サプリメント ネオセル

集中力、記憶力、理解力の衰えを感じる

眠れない

心配ごとが多い

疲れ気味 などの問題はありますか？

何かとストレスの多い現代人は、

脳にもしっかり栄養を補強してあげることが必要です。

脳に栄養が足りないと、900もの症状が出るとも言われています。

脳に有益な栄養素が入ったネオセルを是非お試しください。



日々のストレスで駆使している脳にも栄養を！

◆ネオセル

- 1本960ml（商品番号：2030）\$89
- 2本セット（商品番号：2232）\$160
- 3本セット（商品番号：3330）\$200

◆脳の必須栄養セット

（商品番号：3026）\$140

内容：ネオセル1本+ネオパック1箱



<ネオセルで、すっきり起きられるように！埼玉県W様>

2ヶ月前からネオセルを朝1回飲んでいました。1ヶ月たった頃から朝の目覚めが良くなりました。以前は起き抜けはだるくソファでだらだらとすることが多かったのですが、今は頭がすっきりして、メールやニュースのチェックがてきぱきとこなせます。午前中の仕事もスムーズに行えるようになりました。イライラ感がなくなり、穏やかになったような気がします。またストレスも感じにくくなったように思います。

＜ネオセル飲み方の目安＞

食べ物と一緒に摂取していただくのが最も効果的です。ジュースなどに混ぜると飲みやすくなります。以下の1日の摂取量を朝食時と夕食時の2回に分けてお召し上がりください。

- ☆17歳以上：大さじ2杯
- ☆12～17歳：大さじ1杯
- ☆2～12歳以下：小さじ2杯

※よく振ってからお飲みください。開封後は必ず冷蔵後に保管してください。また、高熱、直射日光、湿気の多いところに保管しないでください。

♪ネオセルの美味しい飲み方♪

ネオセルを試してみたいけど、どんな味？子どもにも飲めるかしら？というお問い合わせをいただきます。ネオセルをそのまま飲むと、ちょっと酸味があって梅っぼいという感想が多いですね。色は青汁に似ています。また独特のとろみ感があるのでやはりジュース類に混ぜると飲みやすくおすすめです。

そこで、どんなジュースと相性がいのかをUGスタッフが色々と飲み比べてみました。以下、実験結果です。

- ★★★美味しい：りんごジュース、ぶどうジュース
- ★★☆まあまあ美味しい：野菜ジュース、トマトジュース、胡麻豆乳飲料、梅シロップ、フルーツブレンドジュース
- ★☆☆いまひとつ：オレンジジュース、みかんジュース

評価が高かったのは、ダントツでりんごとぶどう。甘みがあって果物自体の味が強いものとは相性がよいみたいですね。また、ぶどうはネオセルの色をうまく隠してくれるので、子どもも抵抗感なく飲めたという意見も。皆様ぜひお試しください。

～熱中症に気をつけよう～

薬剤師の健康ミニコラム



夏の暑い季節、体温調節が働かなくなると、頭痛・吐き気など様々な症状が現れます。

これらの症状をまとめて熱中症と言います。高温多湿の日本では、気温27度以上で湿度が70%以上、日差しが強く、風がない、などの環境下で、起こりやすくなります。特に気温が32度以上になると、熱中症には要注意です。

注意したいのは、「室内」でも「気温がそんなに高くない」場合でも熱中症になり得ると言うことです。熱中症は重症になると命を落としてしまいます。熱中症を理解して、しっかり対策・予防をとりましょう。

私たちの体は、暑い時には、血管が太くなり、たくさんの血液を流すことによって、皮膚の表面温度を上げます。そして、汗をかくことによって、皮膚から外に熱をどんどん放散し、体に熱がたまらないように、調節しています。しかし、湿度が高いと皮膚から熱を逃せないし、汗も蒸発しないので、体内に熱がこもります。体内に熱がこもると体のバランスが崩れてしまい、熱中症の症状が現れてきます。また、汗をかいても失われた水分・塩分をしっかり補充しないと、体温調節機能が低下し、熱中症の原因となってしまいます。

◎熱中症予防◎

◆小まめに水分・塩分を補給する

特に、乳幼児や高齢者は熱中症にかかりやすいので、積極的に水分補給しましょう。水分補給は喉の渇きを感じる前にこまめに行うことがポイントです。一度に大量の水を飲むと、内臓の負担になるので注意してください。汗をかくと水分と一緒に塩分も失われますので、塩分の補給も忘れずに。アルコールやカフェインを含むお茶は、利尿作用があるので、水分補給には適しません。

◆服装は通気性の良い物を

締めつけず、風通しのよい服装にすると体に熱がこもらず、発汗も促され、熱中症予防になります。首回りや襟元はゆるめてください。また、帽子や日傘などで直射日光は避けてください。

◆栄養・睡眠をしっかり取る

過労などでいつもより体力が低下していると、免疫機能が下がり、熱中症になりやすくなります。体温機能を正常に働かせるためにも、しっかり栄養と休息をとりましょう。

◆汗をかく練習をする

よく汗をかく人は熱中症になりにくいですが、日頃からウォーキングなど軽い運動をして、汗をかく習慣を身につけておきましょう。また、入浴の際もシャワーだけで済ませず、しっかり湯船につかって体を温めるのも効果的です。

突然に立てなくなったり、急に意識が遠くなるのが熱中症の特徴ですが、ささいな前兆は、実は倒れる数時間前から体に表れています。小さなサインを見逃さないでください。少しでも体にだるさやめまい、頭痛などの異変を感じたら体を冷やして水分を補給し、安静にしてください。それでも症状がおさまらない場合は、躊躇せずに病院に行きましょう。

☆自家製スポーツドリンクを作ってみよう☆

市販のスポーツドリンクは糖分が多いので、飲み過ぎに注意しましょう。体に必要なのは0.2%の塩分が入った水です。ご自宅で簡単に作れるので、試してみてくださいね。

<材料>

- ・水・・・1リットル
- ・砂糖・・・大さじ4
- ・塩・・・小さじ半分
- ・レモンの絞り汁・・・適量

<作り方>

空のペットボトルか水筒などに材料を入れて、砂糖や塩が完全に溶けるまでよくシェイクしてください。これで完成です。

レモンの絞り汁は飲みやすくするだけでなく、レモンに含まれるクエン酸で疲労回復効果も。

砂糖をハチミツに変えたり、ミントを入れてみたりとアレンジを自由に行えます。この他にも、梅干しを作る時にできる梅酢を水で割ったもの（500mlの水に梅酢小さじ1くらい）も熱中症対策に効果抜群です。好みの味を見つけて、上手にこの夏を乗り切りましょう。

その後お元気ですか？

元・リウマチ／膠原病の皆さんの近況をお知らせします



出産後リウマチになったK様

出産後にリウマチと診断され、医師から授乳を止めて薬を飲みなさいと言われていましたが、授乳を続けたい一心で自然療法を選び、半年ほどで完治しました。

<UGスタッフがお会いしてきました>

「若くて素敵なおママ」という言葉そのもの、というよりお子さんがいると言われて驚く方もいるのでは？という印象でした。お子さんは3歳になり、スパイダーマンになって敵をやっつけるのが日課だそうで、K様は毎日悪役になっているとのこと（笑）。一緒に遊んでくれるお母さん、きれいなお母さんはお子さんも自慢でしょうね。これからも、ますますご家族そろってお元気で。

リウマチを完治させたM様

長年ひざにステロイドを注射していたM様。辛い好転反応を乗り越えて完治しました。

（『リウマチ／膠原病と向き合う』53～68ページの体験談をご覧ください）

<近況をお知らせいただきました>

以前エレクトーンの先生をされていたとのことですが、ご主人のお仕事の都合や体調のために休んでいたのを再開する準備中とのこと。リウマチだったことを忘れて毎日過ごしていらっしゃるそうですが、最近手がこわばる感覚があったので、もう一度『リウマチ／膠原病と向き合う』を読もうと思われたことも教えて下さいました。原点に戻って見直す・・・そういう心がけが健康を維持するコツなのかなと感じました。体のケアをこれからも忘れずに、ますますお元気で活躍ください。

リウマチ症状、シェーングレーン症候群から回復したH様

H様はさまざまな症状がありましたが、特に足の甲は変形してコブができ、一時は起き上がれないほどの体調になりましたが、変形も含め回復しました。

<UGスタッフがお会いしてきました>

H様は中国地方にお住まいですが、回復中も東京や大阪のセミナーなどにも参加する行動的な方でした。お元気になった今では、行動力にますます磨きがかかって、日本各地を飛び回っています。好きなお酒も、しっかり飲んでいる様子です。手の指にだけ違和感が残っているということでしたので拝見したら、ちょっと姿勢などにも関係しているかと思いましたので、簡単な体操などをお伝えしました。これからも一緒に解決策を探していきましょう。

<取材後記>



私たちスタッフが、皆様が病気を乗り越え、健康を維持できていらっしゃるご様子を拝見できるのは、何より嬉しいことです。近況をお知らせしました3人の皆様は、全員イキイキと過ごされているのが印象的でした。楽しいこと、好きなこと、打ち込めることを持つことが心身の健康維持に大切なのかなと感じます。

しかし一方で、リウマチをぶりかえしてしまった、という方からのご連絡をいただくこともあります。どうか、病気になった経験を生かして生活を見直し、いつまでも健康を維持して頂けたらと思います。気になる時はいつでもご相談下さい。

ユーザーグループオリジナル小冊子のダウンロード版を会員様に限り、無料進呈中！

クエスト会員様に限り無料で、ユーザーグループオリジナル小冊子「アトピーと向き合う」、「リウマチ/膠原病と向き合う」のダウンロード版をお読みいただけます。

☆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HP (<http://www.questuser.jp>) からもお申し込みいただけます。（原則として1冊子につき、お1人様1回のみ）

☆冊子版（400円/手数料・送料込）につきましては、現在、「アトピーと向き合う」のみございます。

ご希望の方はユーザーグループのHP (<http://www.questuser.jp>) からお申し込みください。



①『アトピーと向き合う～脱ステ・脱プロ・自然療法～』（全64ページ/画像集あり）

ステロイド外用薬を約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、まとめました。

『アトピーと向き合う～脱ステ・脱プロ・自然療法～』目次

はじめに	2
01アトピー経歴	5
02薬を断ったきっかけ	8
03脱ステ後の治療①～通院していた頃～	9
04脱ステ後の治療②～「治してもら」意識を捨てる～	12
05脱ステ前に試みたこと～体の中をキレイに～	13
06好転反応という考え方に合う	15
07栄養補強に出会う	17
08好転反応の嵐を乗り越える	19
09腸クレンジング～傷がない柔らかい肌～	27
10重金属の解毒①	29
11重金属の解毒②	33
12ヒールとメンドによる解毒	39
13二度目の腸クレンジング、ヒールとメンド&近況	50
14アトピーについて思うこと	52
15アレルギーマーチってご存知ですか？	54
おわりに	55
自然療法で完治を目指す前に サポートスタッフより	56
編集後記 クエスト・ユーザーグループ	62

画像集 I
p.23～

画像集 II
p.35～



②『リウマチ/膠原病と向き合う』（全90ページ）

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。

リウマチ/膠原病を解決しようとクエスト社の製品を使い始める方は大変多くいらっしゃいます。健康問題を解決するには、病気についてきちんと理解し、どのように生活を見直していったら良いのかを知ることが大切です。体に良いとされていることが、リウマチ/膠原病の方には無理がある場合もあります。また、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」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。

『リウマチ／膠原病と向き合う』目次

1 リウマチ／膠原病とは? 7
 2 検査について 10
 <検査数値の見方>
 3 リウマチ／膠原病の治療 12
 4 食事を見直す 14
 <食事の注意点>
 5 生活習慣を見直す 19
 6 好転反応の乗り越え方 25
 ◆痛みへの対処の仕方
 7 サプリメントによる栄養補強
 ~お勧めのサプリメントと飲み方 30
 8 リウマチ／膠原病を治そう
 ~完治のために 34
 ◆薬を止める時期の注意点
 ◆リウマチ／膠原病患者の家族の方へ
 9 モチベーション維持のコツ 38
 10 治る人、治らないはここが違う 41
 <治る人>
 <治らない人>
 11 健康を維持する／さらなる健康を手に入れる 42
 体験談集 I 44
 自然療法のみで回復した方たち
 薬+自然療法で回復した方たち
 参考体験談：繊維筋痛症のような症状から解放されました
 体験談 II 53
 10年間のステロイド注射から卒業しました
 リウマチ症状、強膜炎、シェーングレン症候群からの回復
 薬を併用しながらリウマチを卒業しました
 膠原病（多発性筋炎）克服体験談
 おわりに～サポートスタッフより

薬剤師健康コラム

薬剤師専門相談の例 11
 痛みと鎮痛剤のおはなし 23
 季節ごとのアドバイス 43
 風邪と上手な付き合い方 88

コラム

ステロイド外用薬と痛み 11
 断食療法について 16
 現代型栄養失調について 17
 腸内環境と免疫力 18
 自分の治癒力を信じる 26
 腹式呼吸法と丹田式呼吸法について 28
 家事との関係 34
 生活の工夫 35
 妊娠と出産 36
 子育てと治療 36
 関節の変形 37

Q&A

冷え取りはいつまで行えばよいのでしょうか？私は冷えてないと思うのですが好転反応と悪化の区別がつきません
 早く治したいのですが、サプリメントや水はたくさん飲んだ方が効果的ですか？
 重金属の解毒（ヒールとメンド）を早く行いたいのですが
 免疫力を上げるサプリメントはリウマチを悪化させ、クスリの効果を減らしませんか？
 治った後もサプリメントを飲まなければいけませんか？
 どうしても早く症状を取り去りたい
 関節の変形が怖くて不安が大きい
 薬は絶対止めた方がよいですか？

<リウマチ／膠原病と向き合うの感想をいただきました>

早速、ざっと拝読させていただきました。早々にお送りいただきありがとうございますm(__)m
 読んでると普段の苦しみも忘れて、前向きに治していきたいと力をもらえました。ざっとしか読んでいないので、頭に叩き込むように何度も読んでいきたいと思えます。これからもお世話になります。どうぞ宜しくお願い致しますm(__)m (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、お気軽にご利用下さい。

※夏季休業のお知らせ※

誠に勝手ながら、夏季休業としまして、クエスト・グループジャパンとクエスト・ユーザーグループは、下記のとおり休業いたします。

◎夏季休業期間 2013年8月10日(土) から8月18日(日)

なお、クエスト・ユーザーグループでは休業期間中も代表メールアドレスと相談窓口（留守電にメッセージを残せます）へのお問い合わせにつきまして、通常よりお返事にお時間をいただきますが、受け付けております。ご不便をおかけしますが、何卒ご了承くださいませ。

★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、受付時間帯以外は、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の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。

- **※薬剤師：枝松の専門相談日のご案内※ご予約はお早めに**
- 7月：24日(水)、30日(火)
- 8月：2日(金)、9日(金)、21日(水)、27日(火)、30日(金)
- ※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。
- ◎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)

☆サプリメントの相談や、専門相談の予約（薬剤師相談、アトピー専門相談）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/>