

報道関係 各位

冷えを思い出にするために。

ヘルス・グラフィックマガジン Vol. 49「冷え症」号発行



HGM Vol.49「冷え症」号 表紙



pp.6-7 冷えのタイプから原因を知りましょう



pp.16-17 かんぼーでぽっぽー

アイセイ薬局は9月15日、健康情報誌『ヘルス・グラフィックマガジン（以下、HGM）』Vol. 49「冷え症」号を発行しました。HGMは毎号ひとつの症状にフォーカスし、医師や専門家監修のもと、メカニズム・改善方法・発症リスクなどをこだわりぬいたクリエイティブで解説する季刊フリーペーパーです。

しつこい冷えにサヨナラ！

ひそかに悩んでいる人が多く、HGMの読者アンケートでも、取り上げてほしいテーマの上位にあがっていた「冷え症」。大きな病気じゃないし…と軽視しがちですが、冷えは結構つらいもの。9月15日発行のHGM最新号では、これからの季節に向けて、「冷え」を解消するヒントをお届けします。日常に取り入れて、しつこい冷えとサヨナラしましょう！

冷え症は今どき生活病？

冷えを招く原因になっているのは、現代のありふれた生活習慣かもしれません。ベッドの中でもスマホ、朝食を食べない、座りっぱなし（デスクワーク）、湯船に入らずシャワーだけ、など…心当たりはありませんか？「冷え症だからしょうがない」と諦めず、まずは、どんな習慣がどうして冷えにつながるかを知り、生活を見直したり、改善策を考えていきましょう。

冷えのタイプは大きく4つに分類され、タイプごとに原因や対策が異なります。チェックリストで自分のタイプを知り、それぞれに合った方法で冷えを解消しましょう！冷えているところを温めてしまいがちですが、タイプによっては必ずしもそれが正解とは言えないことも！



pp.4-5 ひえこママのひとこと言わせてもらわヨ



HGM「冷え症」号では他にも、冷えのタイプ別におすすめの漢方薬、体を温める運動やスープレシピ、血流やリンパの流れを促進するリフレクソロジーなど、つらい冷えを解消するヒントを“正しく・わかりやすく・楽しく”紹介しています。

【ヘルス・グラフィックマガジンについて】 ★2015年「グッドデザイン・ベスト100」を受賞

概要：発行部数 12万部／年4回発行／判型 200×200mm／全24ページ／オールカラー

設置拠点：全国のアイセイ薬局グループ店舗、病院・クリニック等の医療機関、

フィットネスクラブ、図書館、フリーペーパー専門店など 全国600拠点以上

◆HGMはデジタル版でもご覧いただけます <https://www.aisei.co.jp/magazine>

【Vol.49「冷え症」号 メイン監修者】

- 伊藤剛先生（北里大学客員教授、北里大学北里研究所病院漢方鍼灸治療センター）：西洋医学と東洋医学の両面から「冷え症」の研究と診療を行ってきた第一人者。

HGMの内容は発刊に先立って、すべての当社薬剤師に共有を行い、HGMによる情報提供と店頭でのコンサルティングの連携を図り、薬局に来局された方へ質の高いサービスの提供を行う体制を整えております。

【本件取材に関するお問い合わせ先】

株式会社アイセイ薬局
 コーポレート・コミュニケーション部
 広報担当：原田・蛸崎（かきざき）
 TEL：03-3240-0250 FAX：03-6212-4193
 E-Mail：koho@aisei.co.jp

【ヘルス・グラフィックマガジンに関するお問い合わせ先】

株式会社アイセイ薬局
 ヘルス・グラフィックマガジン編集部
 E-Mail：hgm@aisei.co.jp

アイセイ薬局について <www.aisei.co.jp>

1984年の創業以来、開業医との医薬連携を大切にされた地域医療への貢献を行っています。調剤事業に加え「ヘルスデザイン・カンパニー」として、健康を総合的にサポートするための取り組みを推進。健康情報誌「ヘルス・グラフィックマガジン」をはじめ、健康情報メディア「[HELiCO](http://www.helic.co)（ヘリコ）」、ヘルスデザインブランド「[KuSu](http://www.kusu.co)（クス）」などを展開しています。

◆薬局店舗数：400店舗（2023年9月1日現在）