



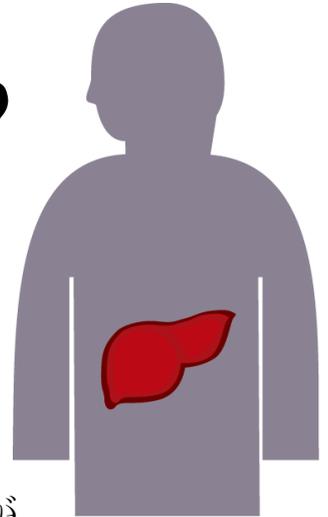
皆さん、こんにちは。昨年の梅雨入りは6/2頃、この原稿が届く頃は、ジメジメとした毎日が続いているのではないのでしょうか？食中毒、熱中症も増えてくる時期です。しっかりとした体調管理と予防を心掛けましょう。



マリン薬局 第26回  
シリーズ  
『牡蠣』

# 現代人の疲れは、 肝臓の疲れ！？

ミネラル不足や脂肪の多い食事、飲酒など、現代人のライフスタイルの変化は、肝臓に大きな負担をかけるようになりました。休む暇なく働かされる肝臓が、歳とともに疲れてくるのはあたりまえ。肝臓の機能が低下すると、ホルモンバランスが崩れたり、コレステロール値が高まって血液がドロドロになり、毛細血管での血流が悪化し、免疫力が低下してきます。つまり、血液と関わりの深い心筋梗塞や脳梗塞、免疫力に左右されるガンなど、現代人の三大死因と密接に関わっているのです。



疲れやすい、起きるのがつらいなどの自覚症状が現れたら、肝臓からの警告だと思い、ミネラル補給で肝臓をいたわってあげましょう。

## ●肝機能が低下するとカラダのあちこちに障害が現れる！●

