



街の身近な vol.16

健康相談

漢方を扱う「街の薬屋さん」は、誰でも気軽に行ける健康相談スポット。上手に活用するために、気になる漢方のあれこれを「北海道中医薬研究会」にお聞きます。

私は中医薬研究会のマスコット・冠元(かんげん)です。今年で20歳。実は孫も2頭います



パンダ保護養育活動

日本中医薬研究会は、中国・成都のジャイアントパンダ繁殖研究基地に「冠元」の養育費寄付を通して、自然保護活動を行っています

成都大熊猫繁育研究基金会
www.pandafoundation.org

ストレスと「肝」の深い関わり 症状が出やすい季節の変わり目

イライラや目の不調、
筋肉のけいれんなどに
悩んでいませんか？

ちょうど今のような季節の変わり目は、中医学(中国の伝統医学)では、「肝」に負担がかかりやすいと考えられている。ここでいう肝とは、中医学の概念に基づく「五臓」のうちの一つ。西洋医学の解剖学上の「肝臓」そのものではないので注意しよう。

肝には、血液の巡りや消化吸収、精神活動などの調節機能があり、筋肉や目とも関係が深いと考えられている。

国際中医専門員の資格を持つ、苫小牧市の「いわさき薬局」の岩崎元彦さんは、「日常生活の中で、肝と最も関わりが深いのはストレスです」と語る。本人の自覚の有無にかかわらず、ストレスを受けると、肝に由来する症状が体に現れるそう。イライラしたり怒りっぽくなったり、ため息が出るのもそのサインだ。

筋肉のけいれんやひきつり、手足のしびれとなって現れることもある。「ストレスを受けると、無意識に筋肉がこわばり、カチカチになります。不安や恐れが感情が長引くと、しびれを訴える人もいます。

すよ」。また、体の脇の部分に走る突っ張るような痛み、目の充血・かすみといった目の不調も肝の特徴的な症状だそう。病院で調べて異常はないと言われたが、不調が気になって店を訪れる人も多いという。「肝心なのは、自分や身近な人にこれらの症状があったら、ストレスが原因かもしれないと考えてみることで。肝の症状に合う中成薬(漢方薬)もあるので、お近くの会員店にぜひ相談してほしいですね。」

会員店では、生活養生や食養生のアドバイスもしている。「日光浴や適度な運動をお勧めします。歩くのも良いですが、私のお勧めは買い物などの明確な目的を持って歩くこと。目的を決めず歩くと、嫌なことばかり考えて、逆にストレスがかかる場合もあります」。赤身肉やレバー、大豆製品などの良質なタンパク質を食事に取り入れ、旬の野菜や果物で腸内環境を整えることも大切だ。「あとは我慢しないこと、頑張りすぎないこと。自分にも相手にも期待しすぎないようにしましょう」と岩崎さん。中成薬と漢方相談を上手に利用して、健やかに毎日を過ごそう。

「肝」の症状によく使われる中成薬 ● イスクラ逍遙顆粒 ● イスクラ瀉火利湿顆粒 ● イスクラ冠元顆粒 ● 田七人參 など

お答えします



代表 岩崎 高明さん

いわさき薬局

薬剤師。「当店は今年、創業47年を迎えます。心と体がしんどくなった時、漢方や免疫をもとに健康を立て直す方法をご紹介します。慢性疲労、ダイエット、疼痛疾患、自律神経、うつなどでお困りの方はご相談ください」

苫小牧市大成町2丁目1-10
電話：0144-72-6811
営業時間：10:00～18:00
定休日：日・月曜



代表 村上 慎一さん

むらかみ薬局

薬剤師。「今日、いっぱい笑いましたか？大切な人たちと楽しい時間を過ごしていますか？むらかみ薬局は、あなたとご家族の元気な笑顔を、健康相談・漢方薬・処方箋調剤でサポートします。お気軽にお立ち寄りください」

登別市富士町5丁目1-1
電話：0143-85-2006
営業時間：9:00～18:00(土曜～16:00)
定休日：日曜・祝日

北海道中医薬研究会について

北海道中医薬研究会は、中医学の理論と臨床経験に基づいて、地域医療への貢献を目指す団体。道内各地に全41店舗の会員店があります。



胆振地方6店舗をはじめ、道内各地の会員店の詳細は、左のQRコードにアクセスすると見ることができます

<https://hokkaido-kanpo.com/>

北海道中医薬研究会

ニ・ハオ・シン



来店プレゼント

お近くの会員店に健康相談のご予約をする時に「HOを見た」と伝えると、来店した際に、「イスクラ實果枸杞(こうかくこ)」(100g、有機JAS認証)をプレゼント。厳選した有機栽培のクコの実のドライフルーツで、そのまま食べても料理に使っても楽しめます。

