



街の身近な vol.17

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」にお聞きします。

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



心臓とところを司る「心」 負担がかかりやすい夏は注意を

夏は、そんな「心」に負担がかかり、不調が現れがちな季節だという。「暑さで汗を大量にかくと津液が不足し、血液が濃くなります。すると血行不良がおき、動悸や胸の痛み、不自然な冷えなどの症状が出る場合があります。また、津液と血はつながりがあり、汗をかき過ぎると血の働きが弱くなります。不眠・不安・集中力や記憶力の低下といった症状が現れやすくなります。

「心」の不調が招く、動悸や不眠、不安の症状
中医薬(中国の伝統医学)でいう「心」には、西洋医学的な「心臓の機能」に加え、「大脳の精神活動」の働きもあると考える。「心」は、心臓のポンプ作用で血(栄養)を全身に巡らせ、体を温める。また、物事を考えて分析・判断し、精神(こころ)をコントロールする役割も担っているのだ。中医薬では、気・血・津液(水)を、体を支える大切な要素と捉えている。「血が十分にあり循環が良好であれば、心機能は健やかに保たれて、精神状態も安定します」と、札幌市西区にある「安心堂薬局」代表の高山正貴さんは語る。

この時期に摂り入れたい食材も教えてくれた。血行を良くするタマネギや血を養う牡蠣やブドウ、熱を冷まし代謝を促すトマトやゴーヤといった旬の夏野菜などだ。酸味のある梅干しやレモンは体を引き締めて汗のかき過ぎを抑えてくれる。潤い効果が高いハチミツもお薦めだ。ぜひ参考にして健やかな夏を過ごそう。

「心」の不調が招く、動悸や不眠、不安の症状
「心」に負担をかける場合があります。夏にサウナを利用する方に気を付けてもらいたいことがあるそう。「暑さと疲れている時のサウナ利用は「心」に負担をかける場合があります。体調が良い時に楽しんでください」。高山さんが漢方相談を受けるのは、不安や動悸の症状に悩む人が多いそう。会員店では、不安感が強い人、動悸があり寝汗をかく人など、それぞれのタイプに合わせて食生活養生をアドバイスするほか、症状に合う中医薬(漢方薬)も紹介する。不調が気になる人は、お近くの会員店に相談してみよう。「一生懸命やる人ほど、心、にぎます。まずはしっかりと睡眠をとりましょう。朝と夜に、10分程度瞑想して思考を止めることで心が休まるので試してみてください」。

「心」の症状によく使われる中成薬

- イスクラ心脾顆粒
- イスクラ婦宝当帰膠B
- イスクラ天王補心丹T
- イスクラ冠元顆粒
- イスクラ麦味参顆粒 など

お答えします



代表
高山 正貴さん

安心堂薬局

薬剤師。「2009年に現在の店舗を継承しました。地域の『かかりつけ薬局』として、漢方相談をはじめ、処方箋調剤、在宅訪問で心と体の健康をお手伝いしています。漢方相談は事前に電話をしていただくとスムーズに対応できます」



札幌市西区西野8条5丁目6-3 電話: 011-662-5224
営業時間: 8:30~17:30、土曜は~12:30 定休日: 日曜・祝日



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、来店した際に、「イスクラ貢果枸杞(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。



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。



札幌市内16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

ニーハオ・シンシン

