



街の身近な vol.18

## 健康相談

漢方を扱う「街の薬屋さん」は、誰でも気軽に続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。

## もうすぐ始まる夏の土用は 「脾」が疲れやすくなる時期

「土用」といえば、夏の「土用の丑」を連想する人が多いと思うが、実は土用は夏だけではなく、年に4回ある。立春・立夏・立秋・立冬の前のそれぞれ約18日間がそれだ。

季節の変わり目の土用は、気温や天候が変化する時期であり、体調も崩れがち。中医学（中国の伝統医学）では、とりわけ「脾」が疲れやすい時期だと考えられている。

中医学でいう脾は、西洋医学の脾臓と別物だ。「脾には、胃腸を通して飲食物を消化吸収させ、人間の体を支える大切なもの、氣・血・津液（水）を作り、全身に送り届ける働きがあるとされています」。そう教えてくれたのは、帯広市で「加藤薬局」を営む古川恭子さん。脾はエネルギーを作る源と言えるだろう。

脾の働きが弱った状態を「脾虚」といい、疲労・倦怠感・食欲不振、胃もたれ、むくみ、軟便や下痢など、さまざまな不調が現れるという。

脾は湿氣に弱いため、高温多湿な日本の夏は特に弱りやすいよう。体内に余分な湿気がたまると、体や頭のだる

いを感じたり、頭痛が悪くなることがあります。そこで、脾虚の改善法として、脾の働きを活性化させる漢方薬を服用する方法があります。

脾虚の改善法としては、運動や適度な休息、健康的な食生活などが挙げられます。また、漢方薬の中でも「健脾散エキス顆粒」や「健胃顆粒」などの漢方薬が有効です。

（略）

## 疲労や倦怠感、食欲不振運動と食養生で改善を

### 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いる「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  
<http://www.pandafoundation.com>

重さ、めまいなどの症状もある。また、暴飲暴食、運動不足、ストレスは脾虚を引き起

こす原因に。暑いからといっ

て、ビールや清涼飲料水、ア

イスクリームなどの冷たい飲

食物を摂りすぎると、胃が冷

えてしまうので要注意だ。

「栄養バランス良く3食を摂

る」のが食養生の基本です。刺

激物は控えて、できるだけ温

かくやわらかいものを摂りま

しょう」。お薦めは、脾や胃

の機能を高め、漢方薬として

も使用される山芋や長芋。除

湿を助けるハトムギ茶、リラ

ックスを促すマーマレード入

り紅茶などだ。「ストレス発

散や新陳代謝促進のため、運

動も大切です」。体を動かす

のが苦手な人のため、簡単な

運動も教えてくれた。椅子の

後ろに立ち背につかり、か

かとを左右同時にゆっくりと

上げて下ろす。10～20回を目

安に行うと、ふくらはぎのむ

くみ改善や筋力アップにもつ

ながるそう。

### 「脾」の症状によく使われる中成薬

● イスクラ健脾散エキス顆粒 ● イスクラ健胃顆粒S ● イスクラ補中丸T ● イスクラ温胆湯エキス顆粒 など

お答えします



代表  
古川 恭子さん

### 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、「イスクラ貢果枸杞（こうく）」（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楽しめます。



### 加藤薬局

薬剤師。「当店は十勝に根づいて98年。あなたの体調に合った、より専門的な漢方薬などを提案いたします。病気にならないように健康づくりを目指しましょう。最近は若い方からの相談も増えています。どうぞお気軽にいらしてください」

帯広市大通南15丁目12 電話：0155-23-3305  
営業時間：9:30～17:00、第1・3土曜～13:00  
定休日：日曜・祝日、第2・4・5土曜



### 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。



[https://hokkaido-kanpo.com/](http://hokkaido-kanpo.com/)

北海道中医薬研究会



ニーハオ・シンシン

