

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



もうすぐ始まる夏の土用は「脾」が疲れやすくなる時期

疲労や倦怠感、食欲不振 運動と食養生で改善を

「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。

重さ、めまいなどの症状も出る。また、暴饮暴食、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まり、かかとを左右同時にゆつ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

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。最近で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



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。



道東地区9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

