



街の身近な vol.19

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



旅行に最適なシーズンが到来 「旅」と「肺」との意外な関係

元気に楽しく旅しよう 鍵を握るのは肺の養生

これから秋にかけては旅行に最適なシーズン。ワクワクして計画を立てている人も多いだろう。ただ、仕事や家事育児などで疲れた状態で旅に出ると、無理がかかり旅先や帰宅後に体調を崩してしまう場合も少なくない。「旅行で体調不良になり相談に来る方は多いですね」と語るのは、自身も旅行が大好きという、室蘭市「ツケダ薬局」の附田綾さん。中医学(中国の伝統医学)の観点から、旅先での注意点を教えてくれた。

鍵を握るのは「肺」だ。中医学では、肺は呼吸をつかさどるほか、気(エネルギー)を全身に届ける働きがあるといわれている。また、肺と皮膚はつながっており、新鮮な空気を取り入れて鼻や口を清潔に保つ働きや、全身にバリアを張ってウイルスなどから守る働きがあると考えられている。「旅先で疲れてエネルギー不足になると、体をバリアで守りきれなくなります。効きすぎる冷房や人混みがきつかけで、容易にウイルスに負けてしまうことも」。ところで、アイスクリームを食べ

て咳が出たり、冷たい物を飲み鼻水が出た経験はないだろうか? 実は中医学の考え方は、胃腸と肺、肺と鼻もつながっている。胃が冷えると肺も冷え、これらの症状が現れるそう。「胃腸に負担がかかる」と肺に影響が出ます。食べ過ぎに気をつけて、冷たいものは続けて摂らないように。水分はこまめに少しずつ補給しましょう」。就寝前に温かい飲み物を飲んだり、シャワーではなく入浴で体を温めるのも効果的だ。肺は乾燥に弱いので、ホテルの部屋の乾燥対策もしっかりと行おう。

肺の食養生は、豆腐や梨、長イモなど、体を潤すといわれる白くて粘性のある食材を、少しずつ摂ると良いそう。「エネルギーを補充するため、旅先でも朝食は必須です。ご飯やお粥を食べるのがお勧めです」。中成薬(漢方薬)も上手に利用したい。「暑い地域への旅行や、スポーツをする際に重宝するのが、疲れを取り体に潤いを与えるくれる麦味参顆粒です。私も旅行に必ず持参しています」。会員店では、さまざまな相談に対応している。中医学の知識や中成薬を取り入れて、元気に楽しく秋の旅を楽しもう。

「肺」の症状によく使われる中成薬・健康食品

- イスクラ麦味参顆粒 (いすくらまいじ参顆粒)
- イスクラ衛益顆粒 (いすくらえいじ参顆粒)
- 香ロゼア (しょうろぜあ)
- 香西洋参 (しょうせいようじん)
- イスクラ貢果枸杞 (いすくらこうこ)

お答えします



取締役 附田 綾さん

ツケダ薬局 本店

国際中医薬専門員・登録販売者・看護師・保健師。「創業は昭和63年。調剤、医薬品、健康食品等の販売をしています。不妊や更年期に悩む女性の相談が多いですね。「中医学は家庭の医学」をモットーに楽しく学べる勉強会を定期開催しています」



「薬膳カフェ」も併設

室蘭市中島町3-7-11 電話: 0143-44-3370
営業時間: 9:00~18:30(水・土曜~16:00) 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。



胆振地区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

ニーハオ・シンシン

