



街の身近な vol.20

# 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  
http://www.pandafoundation.com/

## 成長・発育・生殖の働きを左右 生命力の源「精」を蓄える「腎」

### 自然減する「精」を補い 若々しく健康に

「なんだか最近疲れやすい」、「白髪や抜け毛が増えてきた」、「目がかすむ」…。そんな言葉が口グセになっていないだろうか。「加齢によるものだからしょうがない」とため息をつく前に、中医学(中国の伝統医学)の考え方に少しだけ触れてみよう。

中医学ではこのような体調の変化を、「腎」の働きが衰える「腎虚」の症状の一つと捉えている。腎は、血液をろ過して尿を作る、西洋医学の腎臓の機能を持つほか、成長・発育・生殖に関する働きを生涯にわたり左右する「生命エネルギーの根源」を蓄える場所と考えられている。精には、両親から受け継いだ生命力「先天の精」と、食物や呼吸から自分で作り出す「後天の精」があり、不足すると、排尿トラブルや聴力低下、足腰の衰弱など、さまざまに不調や老化現象が現れやすくなるといわれている。

「腎がしっかりして精が十分にある人は、若々しくて体も元気ですね」と笑顔で語るの、「おくすりやさん」であえる岩見沢店「代表の菅

原康高さん。「ただ、腎に蓄えられた精は生命活動をするだけで消費されていくので、加齢に伴い自然に減ってしまいます。睡眠不足やストレス、バランスの悪い食事、精の消耗につながります。先天の精は増やすことができないため、自分の年齢や体の状態を考えながら、後天の精を補充することが大切です」。

生活養生の基本は、質の良い睡眠をきちんと取り、ストレスや疲れをため込まないこと。腎の働きを高めるといわれる、黒キクラゲや黒ゴマ、黒豆、海藻類などの黒い食材や、クルミやクコの実などのナッツ・果実類も積極的に摂取しよう。ゆったりと深呼吸をするのもお勧めだ。「会員店では食や生活養生についてアドバイスをするほか、それぞれの症状に合う中成薬(漢方薬)も紹介しています。上手に利用して腎の衰えや精の不足を補い、いつまでも若々しく健康でありたいですね」。

腎は冷えに弱いので、寒い季節になると働きが落ちやすくなるそう。秋の初めの今のうちから、注意して補ってあげるのがベストだ。気になる症状がある人は、お近くの会員店に気軽に相談を。

「腎」の症状によく使われる中成薬 ● イスクラ参馬補腎丸 ● イスクラ瀉火補腎丸 ● イスクラ参茸補血丸 ● イスクラ杞菊地黄丸 ● 加減亀鹿二仙膏 など

#### お答えします



代表 菅原 康高さん

岩見沢市4条西3丁目であえる1階 電話：0126-22-7722  
営業時間：10:00～19:00 定休日：無休(年始を除く)

#### おくすりやさん であえる岩見沢店

「中成薬」はもちろん、自然食品や健康食品、栄養管理のノウハウを生かし、いかに健康になれるか、元気になるかを基本に据えて、あなたの「健康づくり」をサポートいたします」



代表 山下 ひとみさん

#### くすりの陽明堂

登録販売者。「恵庭で開業して32年。くすりの陽明堂では、毎日を元気に過ごせる健康づくりのお手伝いをさせていただいています。女性ならではの悩みを抱えていたり、体の不調がある方は、ぜひお気軽にご相談ください」

恵庭市拍陽町3丁目17-21  
電話：0123-34-2126  
営業時間：9:00～18:00(土曜～15:00)  
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。



石狩・空知地方21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



#### 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、「イスクラ実果枸杞(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。

