



街の身近な健康相談

vol.24

漢方を扱う「街の薬屋さん」は、誰でも気軽にに行ける健康相談スポット。今回は、紋別市で漢方相談を行っている「北海道中医薬研究会」の金子勉さんに話を伺いました。

体全体を見て不調にアプローチする中医学

オホーツク海に面した紋別は、夏の最高気温の平年値が23℃程度という、冷涼な気候の土地だ。「ウェルネスかいしん堂」の店主・金子勉さんは、「寒暖の差が激しくて霧がよく発生する5、6月になると、痰湿による咳に悩む人が増えるんですよ」と話す。

中医学(中国の伝統医学)では、痰湿とは、体の中に余分な水分がたまった状態を指す。風邪などからくる一般的な咳は、粘り気を帯びた黄色い痰を伴うのが特徴で、肺に熱がこもるのが原因。一方、痰湿の咳は、肺に余分な水分がたまって起きると考えられている。透明な痰がたくさん出て鼻水も多いのが特徴だ。「原因により、合う中成薬(漢方薬)も異なります。一般的な咳は

季節の変わり目は体調に注意を

「血虚」の人も増えています

肺の熱を冷ます薬を、痰湿の咳には肺の除湿を促す薬を提案しています。改善しない咳に悩んで漢方相談に来て、痰湿と判明するケースは多いそう。「寒暖差が大きい地域は、潜在的に痰湿の人が多いのかもしれないね」。金子さんと中医学との出会いは、会員店の先輩に「漢方

最近、血虚の人が増えたことを感じるぞう。中医学が考える健康は、「気・血・津液(水)」が過不足なくスムーズに体を巡ること。血虚はその血が不足した状態だ。「のぼせやイライラ、めまい、耳鳴りといった更年期の症状も、実は血虚からくるものが多いんです」。血虚の原因は、過労やストレスなどが考え

られるが、中でも大きいのは血の材料を作る飲食の不足だ。栄養バランスの良い食事を心がけ、血を補うとされるレバーや緑黄色野菜などを取るの良いそう。「イスクラ婦宝当帰膠Bなど、症状に合う中成薬もあります。漢方薬はもともと煎じ薬なので、香りをかぐのも大切。お湯に溶かして飲むことをお勧めします」。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期。不調を感じたら、お近くの会員店に気軽に相談してみよう。



お答えします! / 店主 金子 勉さん

ウェルネスかいしん堂

登録販売者。「漢方薬とサプリメントの相談販売を中心としたお店です。私自身もランナーなので、スポーツによる不調も得意分野。気軽に来店してください」



体調に不安がある人はぜひ相談を

紋別市南が丘町3丁目6-31
電話：0158-23-2395
営業時間：9:00~19:00
定休日：日曜
<https://well-kaisin10.com>



中医薬研究会の
マスコット・冠元です。
今年で21歳。
実は孫も2頭います



成都大熊猫繁育研究基金会
<http://www.pandaFOUNDATION.com/>

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

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

