



# 街の身近な健康相談

vol.25

## 近年は老廃物が原因の不調が増えています

「最近、体の中にたまった老廃物が原因で、不調になる人がすごく増えています」と語るのは、札幌市西区で「まつもと漢方堂」を営む松本比菜さん。中医学（中国の伝統的な医学）では、余分な水分や脂肪などの老廃物が体にたまった状態を「痰湿」という。頭が痛い・重い、全身がだるい、乗り物に酔う、めまいが出やすい、胃のムカつきや膨満感がある、おなかを下す、などが典型的な症状だ。

す機会が減った分、余りが出るのは自明の理だろう。そもそも日本には、胃腸が弱くなりやすい土壌があると

いう。気を使い過ぎる国民性、冷たい飲み物や刺身を好む食文化、海に囲まれた湿気が多い風土がそれだ。そのため、多くの人は胃腸が丈夫ではなく、食べ物を分解して体の栄

## 中医学の観点から考える「食養生」の大切さ

養にする働きが、追いつかなくなるのがよくあるそう。

松本さんは、老廃物を作らないためには「食養生」が大切だと話す。「健康に関して、裏技」はありません。みんなが知っている当たり前のことが、実は一番効果的。腹八分目を心掛け、一口30回以上かみましよう。さらに中医学の観点から、葉物野菜を

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、札幌市西区で漢方相談を行っている「北海道中医学研究会」の松本比菜さんに話を伺いました。

しっかりと取るようにアスパラ。生野菜は消化しにくいため、火を通すのがポイントだ。汁物にたっぷり入れて、もう一品、総菜に使うのがベストだそう。「例えばレタスなら炒めても蒸してもおいしい、スープに入れるとミネラルも残さず取れますよ」と、お薦めの食べ方も教えてくれた。

湿気が多い夏や台風シーズンは、痰湿の症状が特に出やすい時季。食べ過ぎ・飲み過ぎには注意したい。「ただ、普段から養生していれば、時には楽しんでも大丈夫。メリハリをつけつつ、身を守って健康を維持しましょう。イスクラ勝湿顆粒など、症状に合う中成薬もあります」と松本さん。不調を感じたらお近くの会員店に相談して、この夏も健やかに乗り切ろう。



お答えします！  
店主 松本比菜さん

### まつもと漢方堂

登録販売者、国際中医主治医師（中国政府発行資格）。「皮膚や婦人科系の症状が得意分野です。中医学や薬膳を分かりやすくお伝えする講座も行っています」



明るい店内。漢方相談は要予約

札幌市西区二十四軒2条4丁目6-23  
エクセルシュール二十四軒2階  
電話：011・215・7544  
営業時間：10:00～18:00  
定休日：日・月曜、祝日  
www.matsumoto-kanpo.com



中医学研究会の  
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.panda-foundation.com/

### パンダ保護養育活動

日本中医学研究会は、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

### 北海道中医学研究会について

北海道中医学研究会は、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。



札幌市内16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/>

北海道中医学研究会

ニハオ・シンシン

