

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。今回は、岩見沢市で漢方相談を行っている「北海道中医薬研究会」の館直己さんに話を伺いました。



ござうろつぶ

## 五臓六腑は体内ネットワーク 中医学的視点で考えるセルフケア

vol.35

# 街の身近な 健康相談

僕は厳選した  
中成薬を扱う  
会員店の目印だよ。  
気軽に相談に来てね!



ニーハオ・シンシン(星星)

「肺」「肝」のケアが  
寒い季節を乗り切る鍵

「五臓六腑に染み渡る」という表現はよく使われるが、中医学(中国の伝統医学)では、五臓六腑をどのように捉えているのだろうか。「おくすりやさん」であえる岩見沢店 店長の館直己さんに、改めて話を伺った。

中医学では、五臓(肝・心・脾・肺・腎)と六腑(胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦)は、それぞれが対になって機能を補い合うと考えられている。気・血・水(津液)がスムーズに体内を巡る状態が、中医学が考える「健康」だ。六腑のうち「三焦」は、水と気の流れの調節機能を指す概念。ここからも、西洋医学という臓器とは異なることが分かるだろう。五臓六腑は「体全体のネットワーク」として捉えられているのだ。

自然界が及ぼす影響にも注目だ。五臓はそれぞれ季節と関わりがあり、秋は「肺」、冬は「腎」のバランスが崩れやすいという。「中医学では、秋は乾燥を引き起こす。燥邪(かんじや)が、体によって寒邪(かんじや)や、体に悪影響を与えると考えます」と館さん。また、自律神経や気の巡りを調整する「肝」は、本来春の臓だが、「秋バテ」にも関係しているのだから。「季節の

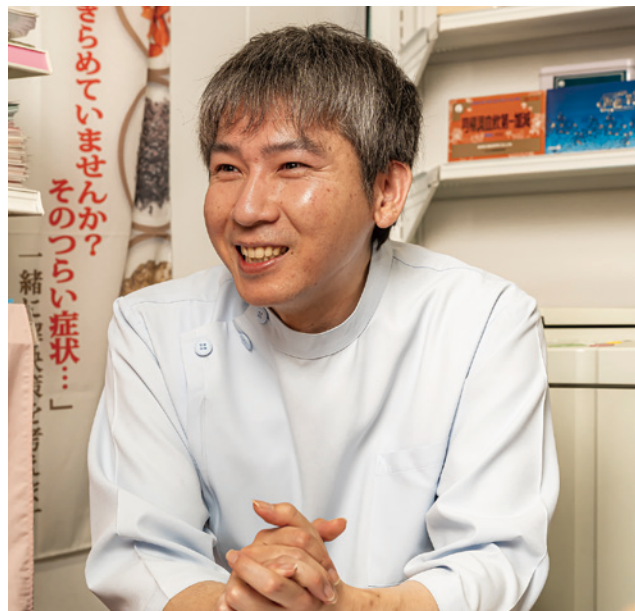
変わり目にケアをしつかりしないと、不調を引き起こしやすくなります。今から体づくりを進めましょう」。秋に特に心がけたのが肺の養生。肺は乾燥に弱いので、体を潤す作用がある食品を取り入れたい。ナシやバナナ、豆腐や白キクラゲ、ヤマモなどのイモ類などがお薦めだ。肝のケアには、気の巡りを助けるシソやショウウガなどを取り入れると効果的だそう。カラーゲンを多く含む中成薬(漢方薬)の「イスクラ婦宝当帰膠B」もあるの、上手に利用しよう。「ウォーキングや水泳など、適度な運動で血行を促進するのも

お勧めです。無理せず自分のできる範囲で続けてください」。質の良い睡眠を取ることも、ストレスをこまめに発散することも大切だそう。「趣味や自分の好きなことをして快適に過ごす時間をつくってほしいですね」。

中医学では、「未病」対策を重視している。病気になる前の段階で、変化や違和感に気づくことが、健やかな毎日を過ごす鍵だ。会員店では、五臓六腑の不調の原因や状態を分析する「臓腑弁証」を基に、健康づくりをサポートしている。小さな不調を感じたら、お近くの会員店に気軽に相談してみよう。

お答えします

おくすりやさん であえる岩見沢店  
店長 館直己さん



JR岩見沢駅から徒歩2分のショッピングセンター内にある

「食」と「日常生活」を整えることが健康への第一歩。当店では中成薬はもちろん、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、元気になれるかを基本に据えて、健康づくりをサポートしています」

### 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42店舗の会員店があります。

石狩・空知エリア20店舗をはじめ、道内各地の会員店の詳細は、右の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



岩見沢市4条西3丁目 であえる岩見沢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)

<https://okusuriya.com/>

