

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!



vol.35

街の身近な 健康相談



ごぞうろっぷ 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

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（肝・心・脾・肺・腎）と六腑（胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦）は、それぞれが対になつ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、西洋医学で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。

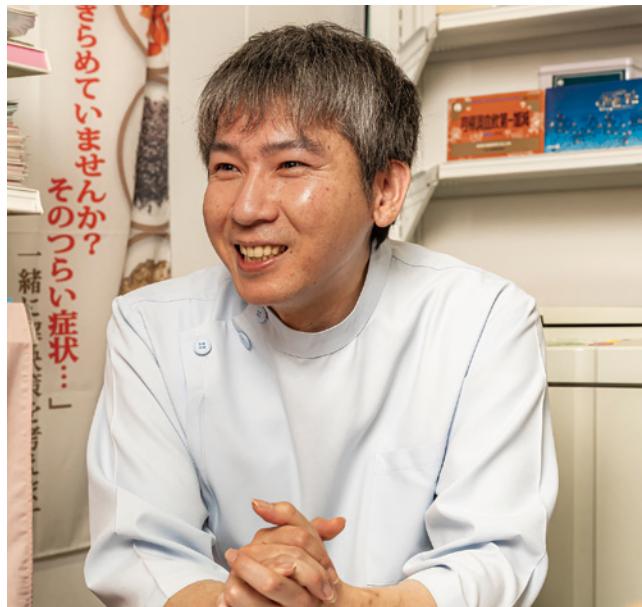
自然界が及ぼす影響にも注目だ。五臓はそれぞれ季節と関わりがあり、秋は「肺」、冬は「腎」のバランスが崩れやすいという。「中医学では、秋は乾燥を引き起こす「燥邪」、冬は冷えによる「寒邪」が、体に悪影響を与えると考えます」と館直己さん。また、自律神経や気の巡りを調整する「肝」は、本来春の臓だが、「秋バテ」にも関係しているのだとか。「季節の変

わり目にケアをしっかりとしないと、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」。秋に特に心がけたいのが肺の養生。肺は乾燥に弱いため、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、ヤマイ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ガなどを取り入れると効果的だそう。コレギンを多く含む中成薬（漢方薬）の「イスクラ婦宝当帰膠B」もあるので、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」。

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 であーる岩見沢店
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



見沢市4条西3丁目 であーる岩見沢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://okusuriyasan.com/>

