

漢方相談

元気にない



お答えします

わたなべ薬房 店主 渡辺 孝次さん

登録販売者、国際中医専門員。北海道中医薬研究会会員。1972年創業の苫小牧市「わたなべ薬房」の二代目。「漢方の方で一人でも多くの人を笑顔にしたい」と、中医学の理論に基づいて健康相談にあたっている

わたなべ薬房 苫小牧市美園町2丁目1-4 電話:0144・32・7858
営業時間:9:00~20:00 定休日:日曜

夏によく使われる中成薬とオリエンタルハーブ

- 疲労回復
生脈散、玉屏風散、
補中益気湯、西洋人参など
- 胃腸の働きを整える、水分代謝に
藿香正気散、参苓白朮散、
香砂六君子湯、
麦芽・山楂子・神麴など
- 睡眠不足
帰脾湯、天王補心丹、
酸棗仁湯、温胆湯など
- 夏風邪
藿香正気散、銀翹散など

もちろん、普段の体調管理も大切。例えば冷たい物の取り過ぎは胃腸の働きを低下させ、夏バテの一因に。渡辺さんは「冷たい物を取った後は温かいお茶を飲むといいですよ」とアドバイス。体の熱を冷ます効果があり水分を補給できるスイカや、疲労回復効果が高い梅干しを食べるのもお勧めだそう。ぜひ参考に元気に夏を過ごそう。

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。



胆振地方6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

街の身近な健康相談 vol.2

パンダのマスコットは
安心・安全な中成薬
を扱う目印だよ。



「僕の名前はニーハオ・シンシン(星星)。安心・安全な中成薬を扱う目印だよ。」

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今年35周年を迎える「北海道中医薬研究会」にお聞きします。

夏バテを起こす2つの原因 対処法もそれぞれ異なります

「暑邪」は暑さが、「湿邪」は湿度が原因

今や高温多湿になりつつある北海道の夏。蒸し暑くて疲れやすい季節を乗り切るポイントは何だろうか。苫小牧で漢方相談を行っている「わたなべ薬房」の店主・渡辺孝次さんに、中医学(中国の伝統医学)の観点から話を伺った。「一口に夏の疲れといっても大きく2つのパターンがあるんです」と渡辺さん。中医学では、暑さによる「暑邪」と湿度による「湿邪」が体の働きに悪さをし、夏の体調不良の原因になると考えるそう。

まず暑邪の影響で汗をかくことにより、体内の水分と共にエネルギーも消耗されるため、元気が出ない、疲れがとれない等の症状が出る。さらに水分が消費されるとラジエーターの水が減ってエンジンがオーバーヒートした車のような状態になり、体に熱がこもり、ほてりや喉の渇きも覚えて、不眠や熱中症になる場合も。心臓に負担がかかるため、動悸や息切れ、不整脈につながることもあるのだとか。また、中医学では消化器系は乾燥を好み湿度が高くなると働きが弱まるとされる。湿邪の湿気により消化器系がダメージを



生薬と中成薬の一例。中成薬には粉薬、錠剤、丸剤、ソフトカプセルやペースト状など、薬の特徴に合わせた様々な剤形がある

受け、体に不要な水分がたまることで起きる疲れ。頭や体が重だるくなるのが一番の特徴で、食欲不振やむくみ、軟便や下痢といった症状も出やすくなる。疲れの種類により対処法も変わってくるので、不調を感じたら近くの中医薬研究会の会員店に相談するのがお勧めだ。「夏バテや風邪には、症状と原因に合う中成薬(漢方薬)を使うと、素早い効果が期待できます。胃腸の不調を伴う夏風邪の場合は、藿香正気散が効果的です」。



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「板藍のど飴」と「中医学で健康長寿」の小冊子をプレゼント!