

パンダのイラストが  
目印だよ。



「僕の名前はニーハオ・シンシン(星星)。厳選した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。



お答えします  
カシダ天光堂 代表  
榎田 美保さん

登録販売者、国際中医専門員、札幌医科大学大学院医学研究科博士課程在籍(皮膚科)。昭和10年創業の「カシダ天光堂」三代目。得意分野は皮膚。中医学に基づく指導で、心と体の健康を目指す。「かっこいい中医学」を広めるのが目標

カシダ天光堂 札幌市北区篠路3条5丁目6-27  
電話：011-771-1810 営業時間：9:00~18:00 定休日：月・日曜

## 空気が乾いた秋だから 気になる肺と肌の健康

季節と体の深いつながり  
乾燥と秋バテの対策は

猛暑の夏も終わり、気づけば秋。季節の変わり目は何かと体調を崩しやすい。空気が乾き、肌の乾燥も気になるころだ。札幌市北区の「カシダ天光堂」代表・榎田美保さんは、「中医学(中国の伝統医学)では、季節と体にはつながりがあるとされています。秋は肺の季節といわれ、皮膚とも関係しています。どちらも呼吸する器官で乾燥に弱いんです。この時期は特に気を配りたいですね」と話す。また、「長引くマスク生活が

原因で呼吸に負担がかかり、体調を崩している人が多い」と感じるそう。私たちは今、きちんと本来の呼吸ができていない状態です。呼吸して酸素が十分に行き渡らなければ、体は正しい働きができません。周囲に誰もいない屋外ではマスクを外すなど、呼吸の時間を意識してつくることをお勧めします。それぞれの季節に合わせた養生法も中医学の特色だ。秋は白い食べ物を摂るとよいそう。「基本は旬のもので、今なら梨や大根。豆腐やキノコ類も肺と皮膚を潤すといわれています」。マスクがぶれなど肌の不調を感

### 秋バテや乾燥が気になるときに 使われる中成薬

- 心肺機能アップ  
生脈散など
- 潤いを補う  
杞菊地黄丸など
- 滋養強壮に  
加減亀鹿二仙膠など
- 胃腸虚弱、不眠症に  
焦三仙など

また、暑さが落ち着く頃は、疲れやだるさを感じる「秋バテ」の時期でもある。中医学によると秋の感情は「悲」。悲しさや寂しさに敏感になるのだとか。「メンタルの落ち込みも秋バテの一因だと思います」と榎田さん。続いて意外なことを口にした。「食欲の秋ですが、中医学では食べ過ぎると消化しきれない。痰湿(たんじつ)と呼ばれる老廃物が体にたまり、入眠困難になったり、ネガティブになつて悩むとされているんですよ。秋の道内は美味満載だが、理想は腹七分目。食べ過ぎず、時には中成薬の力も借りて、楽しく元気に秋を過ごそう。」



血液不足や体液不足など、乾燥の原因により対策も変わる。お湯に溶かして飲むタイプのシロップ型中成薬「左」と生のクコの実から作られたクコジュース、厳選されたクコの実など

### 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。



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出来ます

<https://hokkaido-kanpo.com/>

北海道中医薬研究会

来店  
プレゼント

あめ



小冊子

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「イスクラ板藍のど飴」と「中医学で健康長寿」の小冊子をプレゼント!