



お答えします
かかさぎ薬局 薬局長
河野 裕樹さん

薬剤師。北海道薬科大学大学院薬学研究科生物学専攻(漢方薬物学教室所属)修士課程修了。学生時代から漢方に親しみ、卒業後は薬品メーカーで漢方営業、調剤薬局で漢方調剤などに従事。2019年に「かささぎ薬局」を開業

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。

つらい「冷え」の季節が到来 悩んでいる人はぜひ相談を

体を温めて熱を運ぶ
「腎」と「血」の働き

日ごとに寒さがつのるこの時期、「冷え」に悩まされている人も多いのではないだろうか。札幌市白石区に昨年オープンした「かささぎ薬局」の薬局長・河野裕樹さんに話を伺った。「漢方では寒さを「寒邪」といいます。寒いと体が縮こまりますね。寒邪には凝縮力があるため、頭痛や肩こり、関節痛など痛みの症状が出やすくもなります」と河野さん。漢方で大切にしている「気」や「血」の巡りも悪くなり、元気が出ない、疲れやすいなどの症状も現れる。

さらに、もともと体を温める働きが弱い人は、寒邪の影響を受けると「冷感性」が悪化してしまいがちに。注意が必要だ。「冷感性は、自分で熱をつくらないタイプと、つくった熱を四肢の末端まで上手に運べないタイプの2つに大きく分けられます」。中医学(中国の伝統医学)では、熱をつくれないうタイプは、五臓の一つ「腎」の働き(陽気が弱い、腎陽虚)と考えるそう。「腎の陽気は体を温める種火のような働きをします。種火が弱いと、うまく熱をつくれません。また、熱は食べ物から生み出されます。五臓のうち、消化吸収の働きを担うのが

かささぎ薬局 札幌市白石区東札幌3条5丁目3-30
電話：011・826・3950 営業時間：月曜13:00～18:00、火～金曜10:00～18:00、土曜10:00～15:00 定休日：日曜・祝日

冷えが気になるときに使われる中成薬

- 腎陽虚タイプに
イスクラ参茸補血丸、イスクラ参茸補腎丸、イスクラ双料参茸丸など
- 気の流れの悪さが原因で起こる血虚タイプに
イスクラ逍遙顆粒など
- 血虚タイプに
イスクラ婦宝当帰膠
- 気が少ない気陰両虚タイプに
イスクラ麦味参顆粒
- 瘀血改善に
イスクラ冠元顆粒

「脾」。中医学では、腎と脾の両方を中成薬(漢方薬)でサポートして手当てをします」。一方、つくった熱を体の隅々まで運ぶのは血の役割。「血が不足すると、血虚になると、熱を上手に運べなくなります。血も食べ物からつくられるので、血を補うと同時に、脾の働きを助ける中成薬を利用すると効果的です」。中医学では、「食」も大事な要素の一つだ。「ナツメやクコの実は、気と血、両方の働きを補うとされているんですよ」。会員店でもらえる小冊子「中医学で健康長寿」には冷えの原因となる「血虚」を改善するレシピも掲載。レシピ中のアスパラは季節柄、入手しづらいので、血を補う食材のホウレン草や小松菜などにアレンジするとよいそうだ。また、腎を保養するレシピなども紹介されているので合わせて参考にしたい。



冷え対策に用いられる生薬の一例。小血は右からクコの実、ナツメ。大血の中身は上から時計回りに、芍薬、地黄、当帰

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できます

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

北海道中医薬研究会

来店
プレゼント



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!