



心の健康は体の健康から ストレスに負けない体力づくりを

「相談に来る方は、自分の不調の原因が分からなくて悩んでいる方が多いですね。中医学では、病気を治す、というより、体を元のあるべき姿に戻してあげると考えます」。漢方相談では、相談者のバックグラウンドや病

「相談に来る方は、自分の不調の原因が分からなくて悩んでいる方が多いですね。中医学では、病気を治す、というより、体を元のあるべき姿に戻してあげると考えます」。漢方相談では、相談者のバックグラウンドや病



中医学の観点から考える 「心の健康」を保つための方法

生薬や中成薬の一例。植物や石膏、カイコなど、さまざまな原料が用いられている

お答えします

漢方相談 さくら薬局
店主 種田 雅士さん

1981年薬剤師免許取得。一般医薬品販売店に21年間勤務し、中医学と出会う。2002年、漢方・サプリメントを中心とした「くすりのハート」開局。09年、より漢方相談に特化した「漢方相談 さくら薬局」開局。ペットの漢方相談にも応じている。17年、新琴似小学校の学校薬剤師に就任

漢方相談 さくら薬局
札幌市北区屯田4条2丁目7-32 電話：011-774-3904
営業時間：10:00～17:00 定休日：日・月曜

漢方を扱う「街の薬屋さん」は、誰でも気軽に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「北海道中医学研究会」にお聞きします。

ストレスが招く「気滞」でさまざまな症状が表出

現代に生きる私たちは、知らず知らずのうちに多くのストレスにさらされている。また、日照時間が短くなるこの時期は、気分がふさがちになる人が増えるともいわれている。中医学（中国の伝統医学）では、心の健康をどのように捉えて対処しているのだろうか。札幌市北区で「漢方相談 さくら薬局」を営む種田雅士さんに話を伺った。

「中医学は、人を診て病を診る。のが特徴です。病気だけを診るのではなく、その人の心と体の状態を同時に診て、症状に合うお客さまごとの服薬指導を考えます。心を健康にするには、体も健康にすることが必要。体の不調を治すことが心の健康にもつながります」と種田さん。

中医学では、気・血・津液（体液）がスムーズに流れ、体の中が常に動いている状態を「心も体も健康な状態」としている。

手軽に取り入れられる 日常生活と食の養生法

気滞を引き起こす症状に悩む相談者に種田さんが最初にアドバイスしているのは、日常生活でできる簡単な養生法だ。ランニングや散歩、ラジオ体操や入浴などで軽く汗を流すこと。カ

流れに異常が起きて、停滞したり詰まったりすることで、病气や心の変調が生じると考えるそう。「例えば、コロナ禍が原因で心配や恐怖を感じたり、ストレスをうまく発散できずに溜め込んだりすると、気の流れが停滞する。気滞」という状態になります。気滞には見えませんが、血や津液を引っ張って、縦横無尽に体中を巡るエネルギーが気滞によって血や体液の巡りが悪くなると、体に不調が現れるんです。気が停滞している場所によって、おなかの張りや便秘、頭痛や肩こりなど、さまざまな症状が現れるという。



「僕の名前はニハオ・シンシン（星星）。厳選した中成薬を扱う目印だよ。」

北海道中医学研究会について

北海道中医学研究会は、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/>

北海道中医学研究会

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」と伝えらると、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!

気滞血瘀の改善に

丹参をはじめとした血の流れをよくする4つの生薬と、木香、香附子という気の流れをよくする2つの生薬を配合し、6種類の植物性生薬が、「頭痛」や「肩こり」といった瘀血を要因とする疾患を体の内側から改善します。

イスクラ冠元顆粒

第2類医薬品
45包・90包

発売30周年

公式ブランドサイト

＜効能・効果＞
中年以降または高血圧傾向のあるものの次の諸症
頭痛・頭重・肩こり・めまい・動悸

【製造販売元】
イスクラ産業株式会社
お客様相談室 ☎03-3281-3363
<https://www.iskra.co.jp>

心の健康管理に使われる中成薬

- 気滞による諸症状に
イスクラ逍遙顆粒など
- 脳の疲れや不眠に
イスクラ心脾顆粒など
- 精神症状からくる
胃腸機能低下の改善に
イスクラ温胆湯エキス顆粒など
- ほてりや不眠・不安感に
イスクラ天王補心丹など

ラオケで声を出すこと。悲しい映画や楽しい映画を見て喜怒哀楽の感情を開放すること。睡眠をしっかりと取り脳をスッキリさせること。これらを意識して行うことで、溜まった気の滞りがスーッと消えてしまう場合も多いそう。どれもすぐに実行できそうだが、「大切なのは継続することです」とほほ笑む。

また、気の流れの改善につながる食材についても教えてくれた。「香りのある食材は気の巡りを良くして、ストレスを解消する働きがあるといわれています。一例を挙げると、春菊やセリ、セロリなどの香味野菜は気分もスッキリさせてくれます。みかんやオレンジなどの柑橘系にはリラックス効果もある。ミ