



街の身近な vol.9

健康相談

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「北海道中医薬研究会」にお聞きします。

私は中医薬研究会のマスコット・冠元(かんげん)です。今年で19歳。実は孫も2頭います



成都大熊猫繁育研究基金会 www.pandafoundation.org

パンダ保護養育活動

日本中医薬研究会は、中国・成都のジャイアントパンダ繁殖研究基地にいる「冠元」の養育費寄付を通して、自然保護活動を行っています

めまいや抜け毛、月経不順も血(けつ)の働き不足で起こる「血虚」

「池田薬局」を営む池田有希さんと剛志さん夫妻に伺った。血虚の原因は、消化機能の低下、ストレス、過労、体力の消耗、ケガや月経・出産による出血など。中でも「大きな原因」とされているのが、血の材料を作る飲食の不足だ。「体は食べ物で作られます。食事からしっかり見直したいですね。漢方相談でも、必ず食事指導をしています」。

「池田薬局」を営む池田有希さんと剛志さん夫妻に伺った。血虚の原因は、消化機能の低下、ストレス、過労、体力の消耗、ケガや月経・出産による出血など。中でも「大きな原因」とされているのが、血の材料を作る飲食の不足だ。「体は食べ物で作られます。食事からしっかり見直したいですね。漢方相談でも、必ず食事指導をしています」。

お薦めは赤と黒の食材
顔色が青白い、めまいや立ちくらみがする、髪がパサつく、抜け毛が多い、爪が割れやすい、不安感が強い、眠りが浅い、月経不順や月経痛がある…。こんな症状に思い当たる人はいないだろうか。
実はこれ、中医学(中国の伝統医学)では、「血」が不足する「血虚」の特徴と考えられている。「血」は、血液そのものの以外に、その流れや、酸素や栄養素を運んだり老廃物を回収したりという、働きも含んでいる。中医学が考える健康とは、「気・血・津液(水)」が過不足なくスムーズに体内を巡る状態だ。血虚タイプが健康を保つためのアドバイスを、名寄市で

では、どんな食養生をする
とよいのだろう。「普段からよく冷たいものや生もの、脂っぽいものや甘いものを摂る習慣がある人は消化機能が弱っている可能性があるので摂り過ぎに注意が必要です。例えば胃腸を冷やすと考える生野菜や果物を食べる場合は朝晩より昼間がよく、甘いものが欲しい時は、ドライフルーツ(レーズン・プルーン)や黒糖一かけらがお薦めです」。

血虚体質に合う食材は、赤い色と黒い色のものが多い。レバー、ニンジン。黒豆、黒キクラゲ、黒ごま。果物ならイチゴ、ブルーベリー。色から考えると分かりやすいので、取り入れられそうだ。滋養がある牡蠣、身体が温まる羊肉も北海道食材としてお薦めとのこと。「消耗しないことも大切。睡眠不足や激しい運動は避け、しっかり食べて体を冷やさないようにしましょう」。会員店では、適切な中成薬(漢方薬)も紹介している。

最後に、本格的な夏を迎える前に「エアコンと同様、体も汗をかく。試運転が必要。湯船に浸かったり軽い運動をして、汗をかく練習をしておく」といいますよ」とアドバイスも。ぜひ参考にしよう。

血虚が気になるときに使われる生薬 ●当帰(とうき) ●芍薬 ●クコの実 ●なつめ(棗) など

お答えします



薬剤師 池田 有希さん
登録販売者 剛志さん

名寄市西1条南5丁目 電話: 01654-3-2031
営業時間: 9:00~18:30(※土曜は9:30~、隔週営業) 定休日: 日曜・祝日

池田薬局

「明治37年創業の名寄一番歴史ある薬局です。調剤と漢方相談をメインに、地域のNo.1薬局を目指して奉仕しています。男性・女性それぞれの悩みに向き合い、誰もが相談しやすい雰囲気づくりを大切にしています」



代表 金森 英治さん

かなもり薬局

薬剤師。「調剤薬局でもある当店は、漢方生薬と中成薬、健康食品を取りそろえて、地域の皆さまの健康をサポートしています。体の不調など健康に不安がある方は、ぜひお気軽にご相談ください」

旭川市1条通11丁目118-28 中央ビル1階
電話: 0166-22-6556
営業時間: 9:00~19:00 定休日: 日曜

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。



名寄・旭川エリア3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

ニハオ・シンシン



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、健康を保つための養生法を分かりやすく説明した小冊子「中医学に学ぶ体質別食養生」と、冊子の中でも紹介されているイスクラの健康茶「晶三仙」をプレゼント

