

山田／一番は栄養バランスの良い食事を心掛けることで、自炊をしないで買ってきたものをそのまま食べるだけでは、野菜や海藻類が不足しがち。必要な栄養も摂れません。いろいろな食材を食べるように意識してみてください。気滞タイプの人は、香りが高い香味野菜や、みかんやオレンジなどの柑橘系フルーツを積極的に摂ると良いといわれています。

榎田／香りの高いものは「肝」を巡らせる働きがありますからね。気滞が気になる時に使われる中成薬(漢方薬)にも、香りの高い生薬が含まれています。食養生では、住んでいる土地で取れた食材や旬の野菜を食べると良いといわれますが、それもちやんと理由があるんですよ。

山田／中医学では、食材にはそれぞれ体を温めたり冷やしたりする性質があるとされています。一例を挙げると、沖縄野菜の代表格・ゴーヤは、体の余分な熱を取る「寒性」です。暑気払いに効果的なので、沖縄にびっぴりな野菜ですね。ゴーヤは気滞の人にもお薦めです。気が滞ってくる、五臓の一つである「肝」の働きが悪くなり、体に熱をため込んでしまうんです。

お薦めの食材は、他にどういったものがありますか。

山田／香味野菜で入手しやすい

のはセロリや春菊でしょうか。暑い時は冷たいそうめんを食べることが多いと思いますが、その際はミョウガをプラスするのがお薦めです。タンパク質も一緒に摂るようにすると栄養バランスも良くなりますよ。少し話がそれますが、イライラした時に無性に酸っぱいものを食べたくなることはありませんか。気が付けば酸っぱいものを毎日食べ続けている。それはおそらく「肝」にストレスがあるから。酸味のある食べ物は「肝」の機能を高めるので、体が自然に要求しているんだと思います。

榎田／そうですね。人工的なものを食べ過ぎるのはお薦めしません。野菜やフルーツであれば、ほどほどに食べて構わないと思いますよ。「肝」の機能を良くする食材には、レバーやシジミ、クコの実もありますね。

山田／体は全てつながっている。肝臓を潤して機能を高めるために「血」を増やす必要があるんです。鉄分の多いレバーは「血」を補ってくれますね。

気滞の人へ向けた、生活面のアドバイスをお願いします。

榎田／ちょっと汗をかく程度、軽い運動をする、いいと思います。

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。



小樽エリア2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

「僕の名前はニール・ハオ・シンシン(星星)。厳選した中成薬を扱う目印だよ。」



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

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



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】

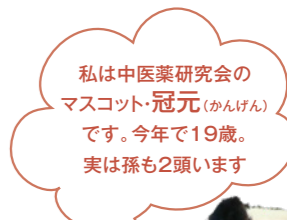
イスクラ産業株式会社
お客様相談室 ☎03-3281-3363
<https://www.iskra.co.jp>



街の身近な vol.11

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「北海道中医学研究会」にお聞きします。



私は中医学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

日本中医学研究会は、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

イライラや不眠に悩まされる「気滞」ストレスをため込んでいませんか？



お答えします

代表 榎田 邦久さん(左) 薬剤師。「創業から70年。地域のみなさんが気軽に相談に訪れる店です」

クシダ薬局

小樽市稲穂2丁目5-6 電話：0134-32-3818
営業時間：9:00~18:00 定休日：日曜・祝日

お答えします

代表 山田 操さん(右) 薬剤師。「大正5年開業。健康と美容をトータルサポートします」

山田薬局

小樽市奥沢1丁目14-5 電話：0134-24-3535
営業時間：月~金曜9:00~17:30、土曜9:00~14:00 定休日：日曜・祝日

明治時代から「北の商都」として栄えた小樽は、老舗が暮らしに溶け込んでいる街だ。榎田邦久さんが営む「クシダ薬局」は約70年の、山田操さんが営む「山田薬局」は約100年の歴史を誇る老舗。漢方相談と調剤の両輪で地域の人の健康を見守り支えている2人に、「気滞」について伺った。

生活状況や食習慣の聞き取りから見つかる気滞

中医学(中国の伝統医学)では、「気・血・津液(水)」が過不足なくスムーズに体を巡る状態を健康としていますね。「気滞」は「気」の流れが滞った状態を指すのですが、どのような症状が特徴なのでしょう。

榎田／気の巡りが悪いということ、体でつくられたエネルギーが均等に使われず、特定の部位にたまる現象を言います。感情に関わる部分にたまるというイライラしたり、過度に不安になったり、その結果眠れなくなる症状が現れます。何となくの不調に「何となく薬を飲みたい」と思った時は、もしかすると気滞が隠れている場合があります。

「元気な時は薬のことを考えること自体、ありませんよね？」

山田／「不安が頭から離れなくて眠れない」と相談に来る人が多いですね。胃やおなかの張ってガスやゲップが出やすくなる人もいます。頭痛や胸苦しさ、のどの不快感を訴える人もいますね。女性では生理不順や月経痛に悩む人も多いです。中医学

歩く時には背筋を伸ばして、時々、体の中に酸素を一周させるようなイメージで深呼吸してみてください。それだけでも違いますよ。それと質の良い睡眠ですね。寝る直前のスマホは避けて、北海道産のミントやラベンダーオイルでリラクゼーション空間をつくり、早めに寝ましょう。朝は朝日を浴びることが大事です。生活リズムを整えましょう。

山田／過度な運動で汗を流すのは大切ですね。体は動かさないとどんどん硬くなり、気・血・水の流れも悪くなります。柔軟体操やストレッチもお薦めです。

榎田／ストレスの蓄積は、気の流れを悪くする大きな原因です。忙しくても心のゆとりを忘れず、好きなことをする時間をつくりましょう。いかに自分の気持ち心地よい状態に保つか、ということですね。ただ、いくら好きなことでも「やり過ぎ」は禁物。「気を損ねる」といわれています。

山田／何ごとにもバランスが一番大切ということですね。

榎田／「疲れた」と思ったら、まず自分の生活を振り返ってみてください。会員店では適切な中成薬も紹介しています。ぜひ気軽に相談してくださいね。

という気の巡りは、西洋医学の自律神経の働きと重なるといわれています。生活習慣や食生活の乱れ、ストレスの蓄積が主な原因ですね。

榎田／私は相談に来た人には、すぐに薬を勧めるのではなく、まず普段はどのように過ごしているのか、生活状況をじっくり聞くようにしています。生活習慣の何が悪くて体調を崩したのか、本人に自覚してもらおうところから始めますね。特に気滞の場合は、話をしないとなかなか改善につながりません。

山田／そうですね。生活習慣を変えないと、せっかく薬を飲んでも、うまく効果が得られない場合があります。中でも体をつくる基盤となる「食」の習慣は大事です。私はどんな食事をしているのかを、最初に聞き取ります。食べたい物、買いやすい物を食べている方が心配です。胃腸に負担がかかり、結果体調が悪くなる場合があります。

バランスのよい食生活を お薦めは香りの高い食材

食生活で気滞の人が気を付けた方がよいポイントは。