



街の身近な vol.12

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



「血瘀」は血の運行が滞った状態 さまざまな病気の“もと”にも

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

成都大熊猫繁育研究基金会
www.panda-foundation.org

日常生活と食の養生で 「血・気」の巡りを改善

全身に酸素や栄養などを供給し、二酸化炭素や老廃物などを回収する「血」血液。中医学(中国の伝統医学)が指す「血瘀」とは、この大切な役割を担う「血」の運行が滞った状態だ。さまざまな病気の「もと」になるといわれている。特徴的な症状は、肌の黒ずみや乾燥、体の同じ部分に繰り返し現れる刺すような激しい痛み、しこりなどだ。滝川市で「長田薬局」を営む長田潔諮さんと美香さんは、「血がスムーズに流れなくなると、体はサインを発してくれるんです。これらの症状を見逃さないようにするのが大切ですね」と語る。

血瘀タイプの養生のポイントは、「冷えやイライラ・クヨクヨを減らして、体を動かすこと」だそう。冷えは「血」や、血を動かすエネルギーである「気」の流れを悪くしてしまう。寒くなるこれからは、体温を逃さないよう服装にも気を配りたい。また、ストレスによる気の不足や滞りも血瘀の要因だ。気の巡りをスムーズにするには、一日の中にリラックスタイムを設けるといいそう。「おすすめは笑うこと。自分のリズムに合う深呼吸を取り入れるのもいいですね」。さらに運動について、「肘や膝を高く上げ大きな動作で歩く、手足の指をグーパーしながら首や顔の筋肉を動かすなど、少し意識して体を動かすだけでも、血流改善につながりますよ」と教えてくれた。

食養生で注目したいのは、食材の性質。食材は体を温めるもの、冷やすもの、その中間のものに大きく分かれる。血瘀に向く食材の基本は、体を温めるものだ。バランスよく組み合わせ、体を冷やさないように心掛けよう。おすすめは、血流を良くするサンマ・イワシなどの青魚、ニンニク・タマネギ・シヨウガなどの辛味野菜、血を補うとされる黒ゴマ・黒キクラゲなどの。黒い。食材。気の巡りを良くする春菊などの香味野菜や柑橘類を加えるのも良いそう。胃腸に負担をかけないよう食べ過ぎには注意しよう。

会員店では中医学の知識に基づいたアドバイスを行うほか、症状に合う適切な中成薬(漢方薬)も紹介している。体調に不安がある人は、まず一度相談してみよう。

「血瘀」が気になるときに使われる生薬 ●丹参 ●川芎 ●紅花 ●牛膝 ●桃仁 ●山査子 など

お答えします



代表
長田 潔諮さん 美香さん

長田薬局

薬剤師。「不調や悩みが病気に変わらぬよう未然に防ぐ。発病後は早めに原因となる体質に対処し、悪循環を防ぐ。これは中医学の特徴の一つです。中医学を通して健康づくりのお役に立てることは、私たちの喜びです」

滝川市栄町2丁目5-20 電話：0125-23-2586
営業時間：9:00～18:00 定休日：日曜・祝日



代表
久保田 通博さん 紀美子さん

クボタ薬局

薬剤師。「創業54年の老舗薬局です。昭和43年に開業して以来、漢方相談を中心に、地域の皆さまの健康をサポートしてきました。体調に何か不安を抱えている方は、小さなことでも気軽にご相談ください」

滝川市大町3丁目7-12 電話：0125-24-6698
営業時間：9:30～18:30 定休日：日曜

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。



滝川エリア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出来ます

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

北海道中医学研究会

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」と伝えると、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

