



## 街の身近な vol.13

# 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



### 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

成都大熊猫繁育研究基金会  
www.pandafoundation.org

## パーツではなく「全体像」として人間を見るのが中医学の基本

### 五臓六腑が相互に関連 気候の変化も体に影響

漢方の力を地域の人の健康に役立てようと、1986(昭和61)年10月に「街の薬屋さん」たちが設立した「北海道中医薬研究会」。以来、中医学(中国の伝統医学)の確かな知識に基づいて、さまざまな健康に関する悩みと誠実に向き合い、応え続けている。今回は、36周年を迎えた同会の会員店に、改めて中医学の基本について伺った。教えてくれたのは、札幌市中央区にある「上村漢薬堂薬局」の代表・田中恵子さんだ。

「中医学の大きな特徴は、人体を一つのつながりとして、細分化せずに全体像で見ることなんです」と田中さん。例を挙げると、腰痛の相談を受ける際も症状を聞くだけではなく、目や舌の色、皮膚の艶や潤いを観察したり、話す声の大小や調子、食事の内容や生活習慣、ストレスの有無なども確認し、五感をフルに使いながらその人の全身の状態を把握し、不調の原因を考えて適切なアドバイスや中成薬(漢方薬)の紹介を行うのだそう。

外界は自然界が及ぼす影響も見逃せない。中医学では、

気候の変化の特徴を指す「風・寒・湿・熱・暑・燥」の「六気」が、人間の体調と連動すると考えられている。「雨が降るとだるくなったり、寒くなると膝が痛む人もいますよね。外界が大きな宇宙だとすると、人体はその中にある小宇宙のようなもの。六気が引き起こす症状に対応した中成薬もあるんですよ」。

五臓六腑といわれる「肝・心・脾・肺・腎」の関係性も面白い。例えば、自律神経を支配するとされる「肝」がストレスを受けると、「脾(胃)」に負担がかかり、食べられなくなることで、エネルギーの貯蔵庫である「腎」もダメージを受ける。「相互に影響し合っている。だからこそ、パーツではなく全体を見るのが大切なんです」。五臓にはそれぞれ関係が深い季節や感情味などがあるという。「例えば秋は、肺の季節。乾燥して咳が出るなどの症状が出やすくなります。また、肺に関する感情は、悲。悲しんで泣いてばかりいると呼吸が苦しくなり、肺の力が弱まってしまいます」。

知れば知るほど奥深い漢方の世界。体調に不安を感じたら、一度相談してみたいかがだろう。

「六気」に由来する名前の中成薬の一例

●イスクラ勝湿顆粒

●イスクラ瀉火利湿顆粒 など



店主 諸岡 亮さん

### おくすりやさん ラッキー札幌北49条店

登録販売者。「漢方薬のみでなく、自然食品や健康食品、栄養管理のノウハウを生かして、いかに健康になれるか、元気になるかを基本に考えながら、あなたの“健康づくり”をサポートいたします。ご相談ください」

札幌市東区北49条東7丁目 北雄ラッキー北49条店内  
電話：011-743-7436  
営業時間：10:00~19:00(ご相談受付時間)  
定休日：無休

### お答えします



代表 田中 恵子さん

### 上村漢薬堂薬局

薬剤師、国際中医専門員。「昭和4年創業。スタッフは全員女性で、相談しやすい店づくりを心掛けています。お客様は30~70代と幅広く、女性が中心です。健康相談は1時間程度かけてじっくり対応しています(要電話予約)」

札幌市中央区南2条東1丁目1  
電話：011-231-4630  
営業時間：9:00~18:00(※ご相談は事前に予約を)  
定休日：日曜・祝日

### 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。



札幌エリア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

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」と伝えらると、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

