



## 街の身近な vol.14

# 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.panda-foundation.org

## 「痰湿」は余分な水や脂肪が 汚れて体にたまった状態

### 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

### 代謝をアップさせて 食養生で体づくりを

水は放置すると腐ってよんでしまうが、体の中でも同様だ。中医学(中国の伝統医学)では、胃腸の働きを超えて水分や脂肪分を摂り続けると、処理できないものが蓄積して汚れとなり「痰湿」というものになると考えられる。痰湿があると体や頭、胃などに、重さを感じる傾向があり、胃もたれやむくみ、めまい、咳や痰、不眠などの症状になる。雨や低気圧の影響で症状が悪化するのも特徴。中性脂肪や悪玉コレステロールの数値と関係する場合もある。

ツは、気の巡りと体の水はけを良くして代謝をアップすること。「運動や体操、家事などで少しでも体を動かすように意識しましょう。シャワーより入浴して、しっかり汗をかくことをお勧めします」。また、食養生は体をつくる基本。一番配慮したいポイントだ。食べ過ぎ・飲み過ぎを避け、腹八分目を心掛けよう。「痰湿になりやすい飲食物は、甘いもの、油っこいもの、体を冷やすもの、お酒など。心にゆとりを生むグルメ系や嗜好品が多いんです。体をつくる食事と嗜好品は異なります。たまに摂って心を満たすくらいはよいのですが、それが日常にならないように気を付けたいですね」。

お薦めの食材は、食物繊維が豊富な米や雑穀、ダイコン・ゴボウ・イモなどの根菜類、道産の昆布やワカメなどの海藻類。コンニャクや冬瓜も良いそう。痰湿に良いとされるトウモロコシのひげ茶や、ハトムギ茶などもお薦めだ。遠藤さんは「今の季節は根菜や野菜を入れた鍋物にするのがいいですよ。温まるし、手間をあまり感じずに栄養が摂れます」とアドバイス。この冬、ぜひ参考にしてみてください。

「痰湿」が気になるときに使われる中成薬 ● イスクラ健胃顆粒S ● イスクラ温胆湯エキス顆粒 ● 焦三仙 など

### お答えします

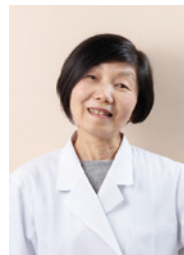


代表  
遠藤 大輔さん

### 漢方養生あかつき

登録販売者・国際中医専門員。病院向け医薬品卸や大手ドラッグストアの勤務を経て、中医学と養生の知恵を主体に漢方相談に従事。得意分野は痰湿。「お悩みの原因が痰湿かも?と思う方は、お気軽にご相談ください」

札幌市白石区栄通9丁目5-32  
電話: 011-854-8943  
営業時間: 10:00~18:00  
定休日: 日・曜、祝日



代表  
平山 祐子さん

### ひらやま漢方薬店

薬剤師。「週の平日のうち半分は西洋薬・漢方薬を扱う調剤薬局に勤務。火曜、金曜、土曜は店舗で漢方相談にあたり、中医学を分かりやすく説明しています。体調を整えて、幸せな気持ちで日々を送るお手伝いをいたします」

札幌市東区北11条東2丁目1-25-207  
電話: 011-311-6381  
営業時間: 10:00~18:00  
営業日: 火・金・土曜

### 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。



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

