



街の身近な 健康相談

vol.30

困った時に頼りたい かかりつけの薬屋さん

北海道も冬本番。いつも以上に体調に気を配りたい季節だ。皆さんは健康に不安を感じた時、まずどんな行動を起こしているだろうか。かかりつけ医に相談する人もいれば、インターネットで自分の症状に当てはまる病気を調べる人もいるかもしれない。

札幌市白石区で「漢方相談 さくら」を営む種田雅士さんのお勧めは、「相談できるかかりつけの店」を持つことだ。「お客さまから、ネット検索で深刻な病名が出て心配になった」という話をよく聞きます。それが精神的ストレスになってしまう場合も、普段から気軽に相談できる薬屋さんがあれば、不安を抱えることもなくなりやすい。中医学（中国の伝統医学）の知識を基に、一人一人の体質や生活習慣を把握して、最適な中成

漢方を扱う「街の薬屋さん」は、誰でも気軽にに行ける健康相談スポット。今回は、札幌市白石区で漢方相談を行っている「北海道中医学研究会」の種田雅士さんに話を伺いました。

薬（漢方薬）の提案や養生法のアドバイスをしている会員店なら、「その役割にぴったりのです」と、笑顔で話す。

日本では2017年から、特定の医薬品購入を対象に所得控除を受けられる「セルフメディケーション税制」を実施している。セルフメディケーションとは、「自分自身の

相談できるお店を持つて 家族の健康を守ろう

健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること（WHOの定義）。これは、中医学の食養生や未病対策ともつながるそう。「中医学では暴饮暴食は病気を招くといわれています。食養生の基本は、動物性食品を少なめにし、旬の野菜を中心に取り、腹八分目を心掛けること」。食事はまず汁物から取り、ゆつ

くり食べるのがポイントだ。「胃もたれしない・体が重くならない・眠くならない、が腹八分目の目安。食養生を続けると便通も改善し、胃腸も丈夫になり、精神も安定して元気になるですよ」。

冬は風邪の流行期でもある。中医学では風邪を、ゾクゾク悪寒がする「青い風邪」、喉

が痛く熱っぽい「赤い風邪」、吐き気や下痢を伴う「黄色い風邪」の3タイプに分けている。青は「イスクラ頂調顆粒」、赤は「イスクラ涼解楽下」、黄色には「イスクラ勝湿顆粒」など、症状に合う中医学もある。ひき始めに服用すると、より効果的だそう。セルフメディケーションの観点からも薬箱に常備しておく安心だ。自分と家族の健康を守るために、ぜひお近くの会員店を「かかりつけの店」にしてみてはいかがだろうか。



「お答えします!」
店主 種田 雅士さん

漢方相談 さくら

薬剤師。「2024年1月、北区屯田から移転しました。資料や情報がたくさんそろった店です。体調に不安がある方は、小さなことでも気軽に相談してください」



閑静な住宅街にある。2階が店舗

札幌市白石区北郷3条6丁目7-10
電話：011-872-5506
営業時間：10:00～17:00
定休日：日・月曜
<http://www.heartweb.biz/>



中医学研究会の
マスコット・冠元です。
2025年で22歳。
実は孫も2頭います



成都大熊猫繁育研究基金会
<http://www.pandaFOUNDATION.com/>

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

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41店舗の会員店があります。



札幌地区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/>

北海道中医学研究会

ニーハオ・シンシン

