

「北海道中医薬研究会」の会員店は、気軽に健康相談ができる、漢方を扱う「街の薬屋さん」。今回は、昨年新たに会員店になった小樽市・三ツ野薬局の宮下利紗さんに話を伺いました。



vol.33

街の身近な 健康相談

僕は厳選した
中成薬を扱う
会員店の目印だよ。
気軽に相談に来てね!



ニーハオ・シンシン(星星)

小樽市の老舗が新規会員店に 「中医学で視野が広がりました」

不調の原因を追究して
根本的な改善を目指す

昨年7月、小樽市で新たに北海道中医薬研究会に仲間入りしたのが、創業124年の老舗「三ツ野薬局」だ。旧知の会員店から「閉店するので業務を引き継いでほしい」と依頼されたのがきっかけだったという。

同店で漢方相談を担当する宮下利紗さんは、中医学(中国の伝統医学)と出合ったことで、「視野が広がりました」と笑顔を見せる。人間の体をパーツではなく、一つの全体像として見るのが中医学の特徴だ。肝・心・脾・肺・腎の五臓が相互に影響し、体のバランスをとっているといわれている。また、人間は自然界の一部であり、体調も自然に影響されると考えられている。「中医学は自然に沿った生き方を大切に行っている印象ですね。中医学を学ぶようになってから、今まで気付かなかったりいるもの、つながり、が見えてきた感覚があります」。

登録販売者である宮下さんは、以前、調剤部門を担当していた。当時はお客さまに体の不調を相談されると、西洋医学的な観点から対症療法を検討していました。漢方相談を担当するようになって、その人の不調の原因を追究して根本的なところから

お答えします

三ツ野薬局

代表取締役・薬剤師 登録販売者
明石 渉さん(右) 宮下 利紗さん



改善しよう、と考えるようになりましただけ。例えば春先は、めまいの症状に悩む人が増える傾向がある。さまざまな原因が考えられるが、「中医学の考え方では、春は肝が弱る季節。そこから胃の働きをつかさどる脾に影響が及び、胃から上に不調が出る場合があります。その一つとして、めまいが出ることも」。実際、めまいと胃の不調を両方抱える人は多いそう。宮下さんはつながりを説明して、どちらも改善できるようなアドバイスを心掛けたのだとか。

夏はお祭りやイベントなどで油っぽいものを食べ過ぎたり、冷たいものを取り過ぎたりして、おなかを壊しやすい季節だ。「油っぽいものや冷たいものなるべく控えましょう。温かいものを取り入れ、体が冷えに傾かないようにバランスを整えるのも大切です。また、できるだけ地元旬の食材を取ることをお勧めします」。会員店では、晶三仙やイスクラ健脾散エキス顆粒など、症状に応じた中成薬(漢方薬)も用意している。

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。

小樽市内2店舗をはじめ、道内各地の会員店の詳細は、右の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



店舗は、アーケード商店街・サンモール一番街にある

「明治34(1901)年の創業以来、地域の「かかりつけ薬局」を目指して健康づくりをサポートしてきた調剤薬局です。健康に関する体験型イベントやセミナーも開催しています。気になる不調がある方は、ぜひ気軽に相談してください」

小樽市稲穂1丁目4-15 電話: 0134-24-0145

営業時間: 月~金曜9:00~18:00、土曜~13:00

定休日: 日曜・祝日

<https://mitsuno-ph.com>

