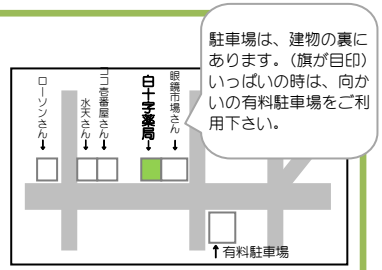




# 白十字薬局の ぱんだ新聞

【住所】大分市西春日町4-1 【Tel】097-536-2722  
【営業時間】10:00~18:00 (日祝祭休)

No. 5  
2017.6月  
文責：  
薬剤師 相良宇宙



## 雨の季節もスッキリ元気！ 梅雨の養生

しとしとと雨の降り続く梅雨。雨は花や緑、農作物に潤いをもたらし、夏の大切な水源ともなる自然の恵みですが、湿気の多いこの時期は体調管理にも注意が必要です。梅雨は日本ならではの潤いの季節。せっかくの恵みの梅雨ですから豊かな四季の移ろいとして楽しみたいものですね♪

じめじめとした梅雨の時期は、なんとなく身体の重さやだるさを感じたり、食欲がなくなったりと、天気と同じように体調もすっきりしないことが多いもの。  
中医学では、このような湿気の多い時期の体調不良を「湿邪」と結びつけて考えます。湿は自然界に存在する6気「風・寒・暑・湿・燥・火」の一つ。このように、湿邪は外から入ってくる「外湿」と体内から生じる「内湿」に分かれ、いずれも身体にさまざまな不調を引き起こす原因となっています。  
湿邪の特徴は、重くて粘り気があり、停滞しやすいこと。身体のだるさや鈍い痛み、水分の停滞によるむくみ、胃の不調といった症状が現れますが、その症状は治りにくく、ずるずると長引くこともあるため注意が必要です。



**梅雨の健康は「湿退治」がポイント**  
湿邪による体調不良には「外湿」と「内湿」、2つの病因があります。自分にあてはまる症状から病因を考え毎日の食事をちょっと工夫し、中成薬を上手に活用しながら湿邪を退治してしまいましょう。

### 外湿

だるさを感じたら「外湿」に注意！  
毎日発散して湿邪を溜めない

湿邪には重いという特徴があり、頭や身体が重い、頭がすっきりせず体の動きが鈍くなる、といった症状が現れます。  
普段から血行が悪く、水分代謝が良くない人は、水分代謝がさらに悪化し、身体のむくみが普段より強く出ることがあります。  
現れやすいのは、皮膚のトラブル。分泌物が多くジュクジュクするなど、皮膚が不安定な状態になります。皮膚が弱い人、皮膚の慢性疾患がある人などは、この時期、特に注意してケアしましょう。  
また、尿の濁り、残尿感、排尿痛など尿のトラブルも多く見られるので、なるべく膀胱に負担をかけないように心がけましょう。  
湿邪は、溜まってしまいう前に毎日少しずつ取り除くことが大事！  
利尿作用のある飲み物や香りの良い食材を選んで湿邪を発散し、身体に溜めないよう心がけましょう。

【食養生】 利尿作用のある物  
香りの良い物で余分な水分を取り除こう！

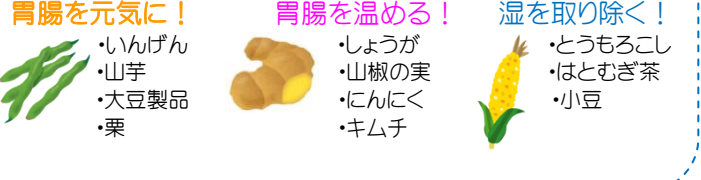


### 内湿

「内湿」は胃腸の不調がサイン！  
脾胃(胃腸)を丈夫にして湿邪を撃退

脾胃は、食べ物を消化、吸収して栄養や水分を全身に運ぶと同時に、体内の水分代謝を管理する大切な役割を担っていますが、この機能が低下すると、外から入ってきた湿を取り除くことができず、脾胃の機能がさらに弱くなって内湿が生じるのです。  
脾胃は四肢や筋肉と関わりが深いので、脾胃が弱くなることで身体に倦怠感、疲労感が強く現れます。また、脾胃の機能が低下するため、食欲がない、少しか食べられないといった、食欲不振に悩まされることも。  
梅雨時期は胃腸に優しい食材選びや食事に気を付けたいですね。  
水分代謝が悪く、栄養分が消化、吸収されずにそのまま排出されてしまうため、下痢や軟便になりやすいのも特徴です。症状がひどくなる前に、早めの養生を心がけましょう。  
「食の養生」に記載した3種類の食材を、バランスよく食事に取り入れてみてください。

【食養生】 この時期は、なるべく食材を加熱して食べましょう！ お豆腐は、湯豆腐がおススメ！





# 卵巣ケアで vol.1 女性の一生を快適に

## 卵巣を健やかに保ち、いきいきとした人生を

卵巣には、排卵によって月経の周期を整え、『妊娠をサポートする』『女性ホルモンを分泌して女性らしい身体をつくる』『気持ちをコントロールして精神を安定させる』といった女性の健康に深く関わる大切な働きがあります。

卵巣の働きは女性の一生と深く関わっていて、その機能を元気に保つことは充実した人生を過ごすためにも大切なこと。

卵巣の主な働き(月経や妊娠)と密接に関わる「血(けつ)」「腎(じん)」の養生を基本に、年齢とともに変化する卵巣を健やかに整えて、充実した人生を送りたいものですね。

### 【血の働き】

「血」は、全身を巡って臓器や組織に栄養・潤いを与え、精神状態を安定させる働きを担っています。

血が不足すると、疲労やめまいの症状のほか、卵巣の機能が低下してしまうことも。

女性は月経や妊娠・出産などで多くの血を消耗し、常に血が不足するので、過度なダイエットは避け、バランスよく栄養を摂るよう心がけましょう。

### 「血不足」の主な症状

顔色が悪い、肌や髪・目の乾燥、疲労、めまい、動悸、月経不順、不妊、白髪や脱毛、関節の動きが悪い、便秘気味、情緒の不安定、不眠、重い更年期障害

月経や妊娠をサポートする卵巣は、女性の身体と深く関わる大切な器官。

女性が一生をいきいきと元気に過ごすためには、年齢とともに変化する卵巣の状態を知ることがとても大切です。

「卵巣年齢」を知り、その働きを元気に保つよう積極的なケアを心がけましょう♪

## 7の倍数で変化する女性の身体

女性の身体の変化は、年齢とともに変化する卵巣の状態と深い関わりがあります



### 【腎の働き】

「腎」は、生命エネルギーの源である「精」を蓄える臓器。生殖機能や成長、発育、ホルモンの分泌、免疫系全般のコントロールなど生命活動の根本を担っています。卵巣から分泌されるホルモンも腎精のひとつと考えられます。腎精は、腎が一番活発な20代をピークに減少していきます。この衰えを止めることはできませんが、食事や生活習慣などの養生でスピードを減速することは可能です。

### 「腎精不足」の主な症状

月経不順、不妊、めまい、記憶力の低下、聴力の低下、視力の低下、耳鳴り、頻尿、腰痛



卵巣の状態は、年齢とともに変化します。来月は、『「卵巣年齢」に合わせたケアで、生涯を元気に、快適に過ごしましょう♪』をテーマにお伝えします！ (次回に続く)

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4 定休日
5	6 漢方相談 14:00 始	7	8 漢方相談 12:30 終	9	10	11 定休日
12 店休日	13 漢方相談 14:00 始	14	15 漢方相談 12:30 終	16	17	18 定休日
19	20	21	22 漢方相談 12:30 終	23	24	25 定休日
26	27	28	29 店休日	30		

## 『結~YUI~』

### 『子牛流注』ってしてってますか？

中国最古の医学書『黄帝内経(こうていだいけい)』に、五行と引用の運航の法則から時間と十二のツボへの帰結の流れの関係性について記されているものです。

主に女性が大切にしたいと言われている臓器『肝臓』の機能を養うための時間があります。それは、23時~3時までの間です。その時間に身体を横にすることで、体の中心にある肝臓が休み、翌日のための準備をすることができます。

睡眠時間を気を付けることで、身体の様々な不調も改善の方向に！(私は、ひどい肌荒れとむくみが改善しました！)

毎日を元気に過ごすために、早めの睡眠を心掛けてみませんか？

保育士

プライダル耳つぼジュエリー@協会認定講師  
風水薬膳@茶アドバイザー 相良 幸子

営業時間 / 10:00~18:00 定休日 / 日曜・祝日・木曜13時~

漢方相談 午前中 10:30~12:30 (最終受付 11:30)

午後 14:00~18:00 (最終受付 17:00)

木曜日の相談は、午前中のみとなります。

漢方相談は、完全予約制です。研修会等でお対応できない日もございますので、必ず事前に電話での予約をお願いします。

E-mail: hakujiujikanpou@outlook.jp HP: //www.kanpou-oita.com/

Facebook (白十字薬局) にて、豆知識や体験談など配信中!

夏の冷え対策に向けて!

輪宝当帰膠試飲キャンペーン中!