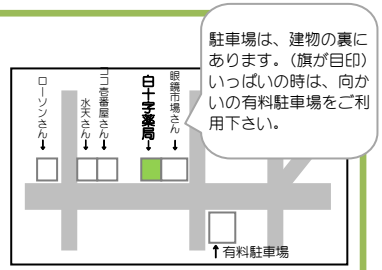




白十字薬局の ぱんだ新聞

【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. 6
2017.7月
文責：
薬剤師 相良宇宙



夏の冷え対策！ 冷え体質を改善しよう！

外は暑いのに、手足はいつも冷たい……。近頃ではそんな「夏の冷え性」に悩む人が増えています。今回は、さまざまな不調の原因となる冷えを予防し、「冷えない体」をつくる養生法をご紹介します♪

●過度な冷房が「陽気」や「血」の不足を招き、冷えの原因に



夏の現代病ともいわれる暑い時期の冷え性。冷たいものの摂り過ぎや、薄着、運動不足の他、過度な冷房も冷えの要因と考えられます。中医学(中国漢方)では、体内の「陽気」には身体を温める働きがあると考えますが、冷房などにより、体内の陽気を消耗すると、身体が冷えやすくなってしまいます。また、激しい温度差のある屋外と屋内を繰り返し出入りすることで、血行障害が起こったり、自律神経のバランスを崩したりすることも冷えを招く原因に。こうした不自然な状態が続くことで臓器の働きも低下してしまいます。その結果、冷えだけでなく、全身の倦怠感や頭痛、不眠、食欲不振といったさまざまな症状が現れるようになります。



また、女性の冷えは「血」の不足にも注意が必要です。血は全身をめぐるって身体を温めているため、貧血や虚弱体質、脾胃の不調などで血が不足すると、冷えが起こりやすくなってしまいます。本来、暑い夏にはきちんと汗をかくのが自然なこと。不快に感じることも多いのですが、汗には体温を調節したり、新陳代謝を高めたりする大切な働きがあります。冷房であまり身体を冷やさず、上手に汗をかく自然な暮らしを心がけながら冷え体質を改善していきましょう。

●タイプ別…夏の冷え対策

しびれや痛みを伴う「血行不良」タイプ



血行が悪くなると、冷えの症状も起きやすくなります。その原因は、ストレスやなどさまざまですが、この時期は冷房による冷えや急激な温度変化にも要注意。血管が収縮して、血行不良が起こりやすくなるのです。また、血行不良は冷えばかりでなく、頭痛や関節痛、生理痛などつらい痛みを引き起こすことも。日頃から血行を改善する生活を心がけましょう。

【食養生】
辛味のある食材で滞った血の流れをスムーズに！

- うこん ●玄米
- そば ●いわし
- 太刀魚 ●納豆
- 紹興酒や赤ワイン(少量)

食欲不振や疲労感も「胃腸虚弱」タイプ



胃腸が元気なら、身体を温める陽気(身体を温める気)や血も十分に作られます。しかし、冷房や冷たいものの摂り過ぎなどで胃腸に負担をかけると、働きが低下して、冷えが起きる原因に。このタイプの冷えは、食欲不振や下痢、疲労感といった症状を伴うことも特徴。夏バテもしやすくなります！日ごろから胃腸を元気に整えておきましょう。

【食養生】
胃腸を温める食材を選び食事や飲み物も温かいものを！

- みょうが ●しそ
- ねぎ ●胡椒
- 生姜 ●ほうじ茶
- 日本酒(少量)

女性は要注意「血不足」タイプ



「血」は全身をめぐるって身体を温めています。貧血や病気による消耗などで慢性的に血が不足すると、末端まで行き渡らせることができません。また、血は「陽気」と一緒に流れているため、血が十分ないと陽気も全身に行き届かず、手足の冷えが起きてしまいます。日頃からしっかり血を養うよう心がけましょう。

【食養生】
不足しがちな血を補いながらしっかり体力を養いましょう！

- なつめ ●鮭
- 鶏肉 ●クコの実
- もち米 ●豆腐
- きのこ類 ●黒砂糖
- うなぎ ●ワイン(少量)

手足の強い冷え「陽気不足」タイプ



過度な冷房や冷たいものの摂り過ぎなどで陽気を消耗してしまうことも。その結果、体内の陽気が不足して、夏でも強い冷えを感じてしまうのです。また、すべての陽気の根本となる「腎」の衰えも冷えの原因に。腎の機能は加齢や病気などが原因で低下することも！特に高齢の人、慢性疾患のある人などは腎を養うことも心がけてください。

【食養生】
身体を温め、冷えを取り除く食材を腎を補うこともポイントです！

- ニラ ●唐辛子
- 生姜 ●シナモン
- ねぎ ●エビ
- 羊肉 ●紅茶
- 焼酎 ●山椒の実

冷え予防5つのポイント

1. 夏でも湯船に。指先を動かしながら入ると血行促進に効果的
2. 腰と足をしっかり保温。ゆったり半身浴などもおすすめ
3. こまめに身体を動かす習慣を。血行が良くなり、陽気も全身に届きます
4. 洋服はしめつけの少ないものを選んで。外出時は羽織るものを忘れずに
5. 冷たい食事や飲み物は冷えのもと。摂り過ぎには十分注意を

冷えやすい体質は、これまでの暮らしの中で時間をかけて作られたもの。毎日の生活の中で「冷えない工夫」を続けることがとても大切です。





卵巣ケアで vol.2 女性の一生を快適に

卵巣の状態は、年齢とともに変化します。
「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♪



成長途中の10代

初潮を迎えて身体も女性らしく成長する10代。
月経やホルモン分泌のリズムを整える大切な
時期。卵巣の働きもこの頃から徐々に活発に
なります。



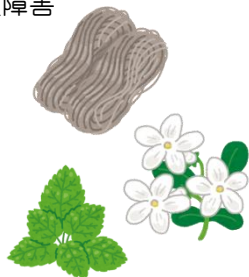
この時期は、無理なダイエットや思春期特有の
ストレスで卵巣機能にダメージを与えてしまうことも。
「血」と「腎」を補いながら、ストレスをコントロールする
「肝」の機能を高めるよう心がけましょう。

気をつけたい症状

- 憂鬱 ● イライラ ● 怒りっぽい ● 頭痛
- 月経不順 ● 食欲不振 ● 摂食障害
- 下痢または便秘 ● 月経痛

おすすめ食材 「肝」を整える食材

- そば ● チンピ(みかんの皮)
- 香草類 ● ミント ● ジャスミン
- 菊花 ● ウコン ● 春菊



卵巣が元気な20代・30代

卵巣の血流量がピークを迎え、
卵巣の働きがもっとも活発になる時期。
ホルモン分泌が盛んで、**妊娠や出産に
一番適した年齢**です。この時期は、
「血」と「腎」を補いながら、血流をスムーズに
保つことが大切。
妊娠・出産に備えるためにも、冷えやストレス、
食事の不摂生などに注意して
月経期を健やかに保ちましょう。



気をつけたい症状

- 月経痛 ● 月経不順 ● PMS(月経前症候群)
- 血塊が多い(経血に塊が多く混じる)
- 顔色の黒ずみ
- 頭痛など身体に痛みが出やすい

おすすめ食材 「血流」をスムーズにする食材

- 玉ねぎ ● 紅花 ● よもぎ
- 黒きくらげ ● にんにく
- しょうが ● シナモン 等



卵巣は、心身の不調から影響を受けやすいデリケートな器官。
卵巣にダメージを与える冷えやストレスなどを、暮らしの中で上手に予防することが
大切です。(来月は、40代・50代以降の年齢別卵巣ケアについてです！)



白十字薬局では、夏場の冷えや女性の悩みに特化した漢方シロップ
“婦宝当帰膠”の試飲キャンペーン中です♪ぜひ、お立ち寄りください(^_^)



月	火	水	木	金	土	日
					1	2 定休日
3	4 漢方相談 14:00 始	5	6 漢方相談 12:30 終	7	8	9 定休日
10 研修会の為 13時から	11 漢方相談 14:00 始	12	13 漢方相談 12:30 終	14	15	16 定休日
17 海の日 定休日	18 漢方相談 14:00 始	19	20 漢方相談 12:30 終	21	22	23 定休日
24. 31	25 漢方相談 14:00 始	26	27 漢方相談 12:30 終	28	29	30 定休日

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!

『結~YUI~』

20・30代は、妊娠・出産に一番適した年代。
私自身、妊娠を望んだのが38歳。
年齢的にも、子どもを授かるかわからない...という不安もありましたが、主人でもある漢方薬剤師が、一生懸命、私の体調や
体質について相談に乗ってくれました。
昨年10月、『血流がすべてを解決する』を
書かれた堀江先生にお会いしました。
その中の言葉に、『子どもを授かることが
ゴールではなく、授かったのちどんな人生
を歩んでいきたいか夢を持つことが大切。』
というお話を聞き、「私たちの夢はどんなか
な?」と話し、いろんなことがありました
が、その夢に向かって取り組んだ妊活でし
た。

臨月に入りましたが、高齢ということもあり、
不安は尽きません。ただただお腹の中で
元気に動いてくれているこの子に逢えるこ
とを楽しみに、日々過ごしているところで
す。

【お知らせ】

7月~9月は、出産の為お休みに入らせて
いただきます。ご迷惑をおかけします。

保育士

ブ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