



# 白十字薬局の ぼんだ新聞

【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. 7

### 2017.8月

文責：  
薬剤師 相良宇宙



駐車場は、建物の裏にあります。(旗が目印) いっぱいの際は、向かいの有料駐車場をご利用下さい。

## 元気な夏を過ごす！ 暑さ対策

いよいよ夏も本番！海へ山へと自然の中で過ごすことも多い楽しい季節ですが、強い日差しや暑さで体調を崩してしまうことも少なくありません。今回は、日射病や食欲不振など、暑さからくる体調不良を予防する、健康的な夏の過ごし方をご紹介します♪

### ●夏に気を付けたい、「心」への負担と「脾胃」の不調●

暑さからくる夏特有の体調不良は「暑邪(しょじゃ)」が原因。「炎熱」の性質を持つ暑邪が身体に入ると、熱で頭が働かずボーっとしたり、皮膚の弱い人は赤みが強く出て悪化したり、ひどく汗をかいたり、といった影響が現れます。

中でも、汗のかき過ぎには要注意。汗をかき過ぎると、水と一緒に、「気(エネルギー)」も消費してしまうため、倦怠感や息切れといった体調不良につながります。

また、身体の水分が失われると血液が濃縮し、心臓などにも大きな負担がかかり動悸やめまいの原因になります。

症状が重くなると心不全など重大な病気を引き起こすこともあるので、十分注意が必要です。

もう一つ、夏に気を付けたいのは「脾胃(胃腸)」の不調。

高温多湿の日本の夏は、暑邪とともに「湿邪(しつじゃ)」が侵入することも多くなります。そのため、湿気に弱い胃腸の機能が弱くなり、食欲不振や下痢、夏痩せといった症状が現れるのです。

このように、夏の暑さ対策は「心(しん)」と「脾胃(胃腸)」がポイント。

夏の疲れや体調不良を秋に残さないよう、日頃の食事や過ごし方に気を配り、しっかりと予防・対応をしていきましょう！



しょじゃ  
暑邪



動悸  
めまい



しつじゃ  
湿邪



胃腸の不調

### ●暑さに負けない食養生●

#### 「肺」を補う エネルギー不足の 「気虚タイプ」



体内の「気(エネルギー)」が暑さで消耗したり、汗と一緒に流出してしまったりすることで、夏はエネルギーが不足しがちに。このような「気虚」の状態になると、夏やせや疲労感、倦怠感、といった症状のほか、多汗、動悸、息切れ、食欲不振などの不調が！

身体に疲れやすさやだるさを感じたら、肺を補って気力、体力を充実させるよう心がけてください。

体力不足の疲れやすい状態では、夏の暑さにも負けてしまいます。夏の間しっかりと養生して元気をつけておきましょう。

#### 食の養生

身体のエネルギーを補う食材を多く摂りましょう！



#### 「脾胃(胃腸)」をいたわる 湿邪をとる 「暑湿タイプ」



冷たいものを摂り過ぎたり冷房で身体が冷えたりすると、水分をコントロールする胃腸の機能が弱くなり、湿邪が溜まってしまいます。結果、吐き気やおう吐、食欲不振、軟便、下痢、胃の膨満感といった胃腸の不調が現れるのです。

また、頭が重く、倦怠感を感じるのもこのタイプの特徴。舌は湿っぽく、苔は白または黄色がかった色になります。

このような不調を感じたら、胃腸を補う食事を気にかける、冷房の部屋に長時間いることは避けるなど、身体を冷やし過ぎない等の工夫をしましょう。

食の養生 利尿作用や解毒作用のあるもの、胃のむかつきを抑えるものなどを摂りましょう！



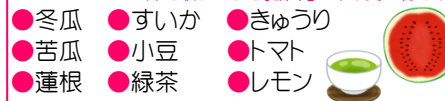
#### 「心」を守る 熱の影響が強い 「暑熱タイプ」



炎天下など暑さの強い場所に長くいることが原因。顔がほてったり、身体に熱感を感じたりしたら、暑邪の影響が現れ始めているサイン。また、過剰な汗で、口の渇きやのどの痛みを感じるほか、熱が身体にこもってムカムカした感じがしたり、なかなか寝付けずに不眠に悩まされたり、といった症状が現れます。

外出の際は、帽子や日傘などで強い日差しをやわらげる工夫を！めまいや吐き気などを感じたら、冷たい水で顔を洗う、涼しい場所へ移動するなど早めの対応し、症状がひどい場合は、すぐに病院へ！

食の養生 熱を出す「苦味」、潤いを与える「甘味」、汗を収めする「酸味」のある食べ物を！



#### 冷房に頼り過ぎず、自然な暮らしを

- 家での冷房は、バランスを考えて上手に使いましょう！  
・汗が引くまで使う・こまめに温度調節をする・風が直接当たらないようにするなど…！
- 早起きをして朝の新鮮な空気をたっぷり吸いましょう！  
・朝は気温も低いので、身体を動かすのもおすすめ！
- 体力が不足しがちな夏は、睡眠で疲労を回復しましょう！  
・寝不足かなと感じたら、昼寝や早めの就寝で睡眠を補っていきましょう。

中国には「心静自然涼」ということわざがあります。

“夏の暑さにイライラすると、よけいに暑くなるだけ。ゆったりとした気持ちでいれば、涼やかに過ごすことができる”と教えています。

暑さにストレスを溜めず  
夏を元気に乗り切りましょう。





# 卵巣ケアで vol.3 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♪



## 卵巣機能が低下してくる40代

更年期を迎える40代は、ホルモンの分泌量が減り、卵巣の働きも徐々に不安定になります。この時期は心身のバランスを崩しやすく、不眠や不安、ほてりなど、さまざまな不調に悩まされることも。「血」と「腎」を補いながら、ストレスを発散する「肝」の機能を高め、この時期をなるべく穏やかに過ごしましょう。身体にこもった熱を冷ますことも大切です。



### 気をつけたい症状

- ほてり ●動悸 ●不安 ●イライラ
- 頭痛 ●落ち込みやすい
- 不眠(寝つきが悪い、眠りが浅い、目覚めが早い)

### オススメ食材 更年期に摂りたい食材

- あさり ●しじみ
- あわび ●竹の子 など



## 心身が軽くなる50代以降

50代に入ると女性ホルモンの分泌が徐々になくなり、更年期特有の不調も自然と軽くなります。セカンドライフが始まるこの時期は、老化を恐れるのではなく、身体の変化をきちんと理解して不調や病気に備えることが大切。「血」と「腎」を補いながら、加齢による「血行不良」を改善し、この時期に現れやすい病気(脂質異常症、高血圧、狭心症など)を予防しましょう。



### 気をつけたい症状

- 腰痛 ●腰の冷え ●足腰が弱くなる ●めまい
- 排尿トラブル ●物忘れ ●むくみ ●耳鳴り

### オススメ食材 「血行不良」を改善する食材

- 玉ねぎ ●紅花 ●よもぎ
- うこん ●らっきょう 等



### 暮らしの養生

- 冷たいものの飲食は控え、なるべく温かいものを。
- 生理中は身体を冷やさないよう注意。特に腰回りを温かく。
- 毎日の入浴で、心も身体もリフレッシュ。
- 適度な運動や友人とのおしゃべりなど、ストレス発散の工夫を。



### 涌泉

第2と第3の指の骨の間のくぼみ

### 三陰交

内くるぶしから指4本分上のスネの骨の内側のくぼみ



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 漢方相談 14:00 始	2	3 漢方相談 12:30 終	4	5	6 定休日
7	8 漢方相談 14:00 始	9	10 漢方相談 12:30 終	11	12	13 定休日
14	15 お盆休み	16	17 漢方相談 12:30 終	18	19 研修のため 午後より お休み	20 定休日
21	22 漢方相談 14:00 始	23	24 漢方相談 12:30 終	25	26	27 定休日
28 研修のため お休み	29 漢方相談 14:00 始	30	31 漢方相談 12:30 終			

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!

## 暑中お見舞い 申し上げます

毎日暑い日が続きますね。  
みなさん、お身体は大丈夫ですか?  
雨が明け、湿気と暑さで、『こころ』も『からだ』もダウンしそう…(^\_^;)最近、だるくてきついなあと思っていたら、妊婦検診で貧血と診断されました。このだるさときつさは、貧血の症状だったんですね…(^\_^;)現在は、鉄分を補う漢方を服用することで、ずいぶん楽になりました。女性は、『血が大事』です!夏場の体調不良は、我慢せず、薬局へ相談に来てくださいね♪皆様が元気に夏を乗り来られますよう、お手伝いさせていただきます!

### 『結~YUI~』からのお知らせ

7・8・9月と産休を頂いております。

復帰は10月からの予定です。

ご迷惑をおかけしますが

よろしくお祈りいたします。

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