



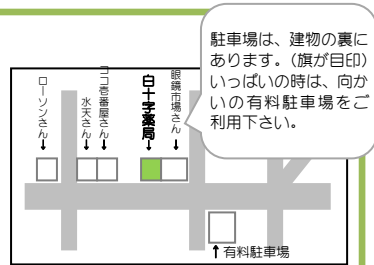
# 白十字薬局の ぱんだ新聞

【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. 8

### 2017.9月

文責：  
薬剤師 相良宇宙



## 夏の疲れを すっきり解消!

夏も後半になると、溜まった疲れや食欲不振から体調不良に悩まされる人も少なくありません。夏の疲れはなかなか抜けにくいもの。まもなく迎える秋に疲れを残さないためにも、夏バテは早めに解消しておきましょう。♪

### ●夏は「気・血・水」のバランスをくずしやすく、体調不良に●

私たちの身体は、「気(エネルギー)・血・水」の3つの要素で成り立っています。夏是一年の中で最もこのバランスをくずしやすい時期のため、さまざまな不調が起こりやすくなります。バランスをくずす原因は、夏特有の高温多湿の気候。

「暑さ(暑邪)」による体力低下、「湿気(湿邪)」による脾胃(胃腸)の機能が低下、あっさりした食事を取ることが多くなることもあり、体力の維持も難しくなります。

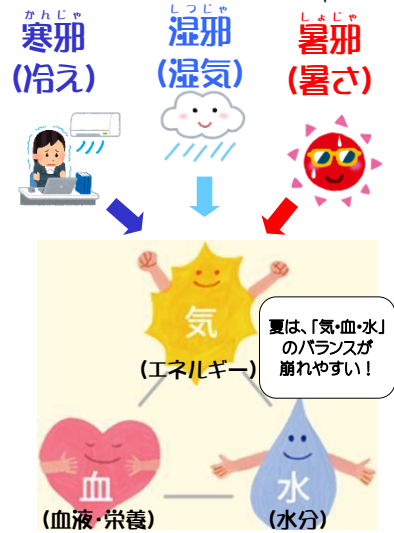
また、本来夏にはなかったはずの「冷え(寒邪)」も夏バテの大きな要因。

冷房による冷えや、冷たいものの摂り過ぎによる脾胃への負担は、疲れを回復する「陽気」の不足につながり、身体の不調もなかなか解消することができません。

冷房に頼って汗を抑え過ぎると代謝も悪くなるため、夏バテの症状がさらに強くなることも。夏の自然な暑さは、汗と一緒に身体のお廃物を排出し、代謝を活発にするためにも必要なものなのです。

このような夏の不調をそのまま残しておく、秋になっても体力が回復せず、抵抗力が落ちて風邪を引きやすくなります。

夏バテの症状はなるべく早く回復し、秋に向けて体調を整えるようにしましょう♪



### ●毎日の食養生で、夏の不調を癒す～こんな症状を感じたら「夏バテ」に注意～●

夏バテの特徴的な症状! 自分にあてはまる症状があれば、食事や睡眠など生活の改善を心がけてみましょう!

#### 「脾胃(胃腸)」が弱くなっていると



#### ◆倦怠感◆

身体の陽気が消耗されることで起きる症状。汗とともに陽気が消耗すると疲れや倦怠感を感じます。

#### ◆食欲不振◆

ビールやジュース、サラダ、刺身など、冷たいものや生ものの摂り過ぎで、脾胃(胃腸)が弱くなることが原因。

#### ◆下痢・軟便◆

水分の摂り過ぎが主な原因。胃腸の、水分を調整し栄養分を吸収・運搬する機能が低下し、身体に栄養分を貯める機能が弱まることで起こります。

#### 「心」に負担があると



#### ◆動悸◆

夏の暑さで大量に汗をかくと、汗とともに体内の「水」も流出してしまいます。身体の水分が失われると血液が濃縮し、心への負担となることから、動悸などの症状が現れます。

#### 「肺」に影響が出ていると



#### ◆肌の乾燥◆

汗による水分の流出や、食欲不振からの栄養不足、冷房にあたり過ぎたりすることも原因。肌の乾燥は、さまざまな皮膚トラブルの要因にもなるので注意が必要です。

#### ◆息切れ◆

大量に汗をかくと、「水」だけでなく体内の「気」も一緒に流出します。「気」は肺と深い関わりがあるため、「気」が不足すると、息切れなど呼吸の症状が見られるようになります。

#### 「全身」に影響が出ていると



#### ◆冷え性◆

冷えも夏バテの一つ。特に女性に多く見られる症状。冷房で身体が冷え、体内の「陽気不足」により全身にエネルギーが行き渡らなくなり、貧血気味の方は血行障害につながることもあります。血行が回復しないまま秋になると、強い冷えに悩まされることもあるので注意してください。

### 【夏バテを回復する食材】

甘味...弱った胃腸を補い、健やかに保ちます!

- 山芋 ●じゃがいも ●かぼちゃ
- きのこ類 ●海藻や豆腐 ●卵 ●栗
- 太刀魚 ●ごま ●クコの実 ●なつめ
- ぶどう



酸味...「取れん」作用があり、汗や下痢を抑えます!

- 梅干 ●あんず ●ざくろ ●酢
- 梅酒 ●あんず酒



温性...体を温める効果があり、冷えを解消します!

- 良質の鶏肉・豚肉(もも肉などの赤身)
- 鮭 ●にんじん ●ねぎ ●にんにく
- もち米 ●シナモン





# 「子宮内膜症」の漢方ケア①

子宮内膜症は、生涯の月経量が多いほどリスクが高いとされる病気です。出産年齢も高くなった現在は、増加する傾向に！症状が、進行すると不妊の原因にもなるため、病気をきちんと理解して、早期の段階から適切な対処を大切にしましょう！

## 子宮内膜症とは？

本来子宮の中にある「子宮内膜」という組織が子宮以外の場所にできてしまう病気。

発生しやすい場所は、骨盤内(腹膜・卵巣・ダグラス窩(子宮と直腸のくぼみ)など)

発生する部位によって、腹膜や臓器の表面にできる「**腹膜子宮内膜症**」、子宮の筋層内のできる「**子宮腺筋症**」、卵巣の中にできる「**卵巣チョコレート嚢胞**」などの症状に分かれます。

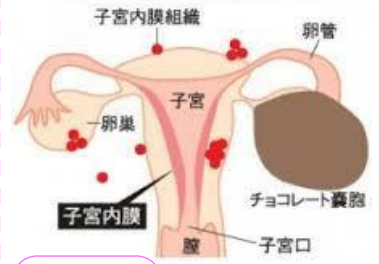
子宮以外の場所にできた内膜は、月経と同じように剥離・出血を繰り返しますが、血液や内膜を体外に排出できないので、血液がたまって嚢腫ができたり、臓器との癒着が起きて痛みが発生したりします。

中医学では、子宮内膜症の主な要因を「**瘀血(血行不良)**」と考え、停滞した血の巡りをスムーズに整えることが対処の基本となります。

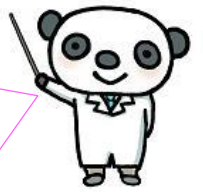
中医学での対処として、「**瘀血(血行不良)**」を招く「**気(エネルギー)の停滞**」「**身体の冷え**」「**体内の気血不足**」なども、個々の体質に合わせて改善していくことで、子宮内膜症の進行・再発の防止、痛みの緩和などにつながるため、特に初期段階の治療は有効と考えられています。

症状によっては、ホルモン療法や手術なども必要になるため、まずは受診をし、西洋医学と中医学を上手に併用しながら、自分の体質や症状にあった適切な対処をしましょう。

## 子宮内膜症が発生しやすい部位



気になる症状がある人は  
早めに受診を！



## 気になる症状がある人は早めに診察を！

- 強い月経痛
- 月経時以外の下腹部痛や腰痛
- 経血量が多い(夜用ナプキンが1時間持たないなど)
- 経血にレバー状のかたまりがある
- 不正出血
- 性交時に膣の奥が痛む
- 排便時、肛門の奥に痛みを感じる
- 不妊

来月は、子宮内膜症への対処として

- 暮らしの養生
  - 基本のケア
  - プラスのケア について
- 詳しくお伝えしたいと思います。



【夏バテの解消に】私たちが飲んでます♪ 試飲してます(^ ^)

暑い夏の『滋養強壯』にオススメの漢方【**麦味参顆粒**】

「疲れやすい・ストレス・病中病後・スポーツ時に」体に張り(元気)と潤い(滋養)を与えて細胞から生き生きさせてくれます！



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

## 『はじめまして♪』

白十字薬局に新しいメンバーが仲間入りしました♪



『千穂(ちひろ)』  
と言います。  
7月22日生まれ

よろしく  
おねがいします♪

## 『結~YUI~』より お知らせ

長い間お休みをいただいておりますが、10月より活動を再開いたします。

復帰後は、妊活・妊娠・出産・産褥期の体調について、漢方 & 耳つぼで乗り越えてきた経験を通して、産前産後の女性 & 子育てママたちの『こころ』と『からだ』のサポートを中心に取り組んで行きたいと思っております。

10月からは、小さなメンバーも薬局に顔を出しますので、会いに来てくださいね♪

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。研修会等での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!