



# 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. 9  
2017.10月

文責：  
薬剤師 相良宇宙



## からだの中から 潤いを♪

空気も爽やかに澄み、過ごしやすい季節になりました。暑さも徐々にやわらいで身体もほっと落ち着きますね。秋は、高温多湿の夏に変わり、「乾燥」が気になる季節。実りの秋は旬の食材も豊富です。美味しい食養生で身体に潤いを与え、秋の乾燥から身体を守りましょう。



### ●秋は「燥邪」の季節。呼吸器の不調に要注意●

気持ちのよい爽やかなこの季節にも体調を崩す要因は潜んでいるので油断は禁物。秋に気をつけたい健康のポイント！  
秋は空気が乾燥しやすい時期、「燥邪（そうじゃ）」の影響を受けやすくなります。燥邪の影響が一番受けやすい臓器は「肺」。肺は、鼻やのど、気管支などにつながっているため、特に「肺」を中心とする呼吸器系に注意が必要！  
そのほか、「大腸」「皮膚」なども影響を受けやすくなっています。



### こんな症状をかんじたら...

## 乾燥5つのサイン



#### サイン1 のどや鼻の乾燥

のどや鼻は肺とつながっているため、肺が燥邪の影響を受けると乾燥や痛みなどを感じます。

#### サイン2 皮膚の乾燥とかゆみ

肺は皮膚と深い関わりがあるため、乾燥や、乾燥によるかゆみの症状が現れやすくなります。

#### サイン3 咳、痰が出にくい

から咳、痰に粘りがあって出しにくい、といった症状が出て、喘息につながることもあります。

#### サイン4 口の渇き

燥邪が身体の水分を消耗するため、口の中に乾燥を感じます。

#### サイン5 便秘気味

肺と大腸は深い関わりがあるため、大腸も潤いを失って便秘しやすくなります。

### ●秋の食養生●

「燥邪」と「肺」の対策が、秋の養生のポイント！  
毎日の食事で燥邪を消散し、身体の内側から潤いを補給しましょう♪

**辛味** 辛味が燥邪を消散してくれます。  
秋の風邪予防にも効果があります！

- しょうが ●しそ ●ねぎ
- ハッカ ●白菜 ●菊花
- 三つ葉 ●大根 ●くずきり



**潤性** 肺を潤す食材は、咳や肌の乾燥を防ぐ効果があります。  
美容にも良いので、普段の食事でも意識してみてください。

#### 咳にいい食材

- ごぼう ●れんこん
- 銀杏 ●梨
- 杏仁 ●みかん類



#### 肌によい食材

- 鳥の手羽先・皮・軟骨
- 鶏がらスープ
- 白きくらげ
- ごま ●なつめ
- 豚足 ●はちみつ



### 爽やかな気候で 身体を自然に養生



秋は夏の疲れを回復し、これから迎える寒い冬に備えるために、無理なく身体

を整えられる時期です。

日常生活では、まず早寝早起きを心がけましょう。

早寝で「陰」を養い、早起きで「陽気」を適度に動かすことで、身体の内側から陰陽のバランスが整えられていきます。

また、秋は木々の葉が落ち始めたり、徐々に日が短くなったりと、ちょっとした憂いを感じる季節でもあります。家族や友人とお出かけしたり、おいしい物を食べたりしながら、ストレスや鬱気分をためないように注意しましょうね♪

### 疲労回復！冷え症に！に麦味参

秋バテに注意！  
疲れがとれない… 風邪をひきやすい…  
やる気がおきない… 食欲不振… **それは、秋バテかも！**  
早めに対策をとり、気持ちの良い秋を過ごしましょう♪



のむ点滴『麦味参顆粒』…試飲できます♪





# 「子宮内膜症」の漢方ケア②

\*①『子宮内膜症の要因』については、8月号に掲載しています。薬局HPよりご覧いただけます！

月経がある女性の10人に一人は抱えていると言われるほど、子宮内膜症は、身近な病気です。つらい症状を緩和し、また、子宮内膜症を予防するためにも、日頃から積極的な体質改善に取り組みましょう。



## 基本のケア

～「瘀血」の改善～血の巡りを整える～

血液が溜まってしまふ「子宮内膜症」の症状は、血の巡りが停滞する「瘀血(血行不良)」が主な原因に。中医学では、“**滞ると痛みが起こる(不通則痛)**”と言われ、子宮内膜症による痛みの症状(月経痛や腰痛など)にも、瘀血が深くかかわっています。

そのため、症状の進行が再発を防ぎ、痛みなどの不調を緩和するためには、まず**滞った血流をスムーズに整える事が基本に!**

瘀血の改善は、子宮内膜症だけでなく、婦人科系の様々な不調を予防・改善することにもつながります。

日々の食事や生活習慣に気を配り、血行の良い状態を保つよう心掛けましょう。

## 瘀血の気になる症状

- ・月経痛 ・腰痛 ・排便痛 ・性交痛 ・月経困難症
- ・不正出血 ・しこり(卵巣の腫など) ・経血の色が暗い
- ・血塊がある ・顔色のくすみ ・しみ ・静脈瘤
- ・舌の色が暗く瘀斑、瘀点がある

## 食養生

\*「黒」「辛味」の食材で血行を促す!

- 黒きくらげ ●なす
- 黒豆 ●小豆
- うこん ●玉ねぎ
- 紅花 ●サフランなど



## 暮らしの養生

- ストレスはこまめに発散。
- 暖かい飲食、服装などを心がけ、身体を冷えから守りましょう
- 月経時は、腰回りをしっかり温めて。
- 毎日の入浴を習慣に。冷えや血行不良を改善し、心も身体もリフレッシュします。

## 女性の不調に効くつぼ

### 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



## 肩スッキリ! 頭スッキリ! 全身スッキリ!

まるでエンジンオイル交換後の車の様に軽くて爽快!!  
**血液サラッと全身スッキリ**を実感できる漢方♪  
その名も『**冠元顆粒(かんげんかじゅう)**』  
偏頭痛や肝硬変・不妊にも効果が期待できる漢方です!  
店頭で試飲出来ます! ぜひご来店ください♪



# 10月

月	火	水	木	金	土	日
2	3 漢方相談 14:00 から	4	5 漢方相談 12:30 迄	6	7	1 定休日 8
9 体育の日 定休日	10 漢方相談 14:00 から	11	12 漢方相談 12:30 迄	13	14	15 定休日
16	17 漢方相談 14:00 から	18	19 漢方相談 12:30 迄	20	21	22 定休日
23	24 漢方相談 14:00 から	25	26 漢方相談 12:30 迄	27	28	29 定休日
30	31 漢方相談 14:00 から					

## 『結~YUI~』



10月より、活動を再開いたします!

娘も2カ月になりました。良く飲んで、良く寝て一日に50g増とすくすく成長し、体重は6kg近くに! おむつ替えに、授乳に、抱っこに... 肩や腰に結構きまずね...^^;

「辛いな～」と感じた時は、耳をもみもみして、シールをペタリ!これで、ず～っと楽になります。耳つぼ知って良かった～

「からだ」が硬くなると、「こころ」も一緒に硬くなるのだとか。

家族や仲間と笑顔で過ごしたい方♪ おしゃべりして、耳をもんで、「からだ」をほぐして、あったかい気持ちになりませんか?

秋の乾燥対策におススメのつぼもあります! ご来店お待ちしております♪。

保育士  
プライダグ耳つぼジュエリー®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。研修会等に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!