

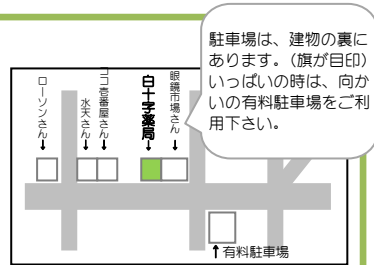


白十字薬局の ぱんだ新聞

【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. 10
2017.11月

文責：
薬剤師 相良宇宙



急な高熱に加え、筋肉痛、関節痛などの強い全身症状が現れるインフルエンザ。こうした症状は、中医学(中国漢方)では「外邪(がいじゃ)」の侵入によるものと考えます。外邪とは自然界から入ってくる病因で、インフルエンザウイルスもその一つ。ウイルスから身体を守るためには、病気を寄せ付けない強い体質づくり始めませんか。



●肺・脾(胃腸)・腎の養生で、身体の抵抗力アップ●

肺の養生で防衛力を高める



身体の防御力となる「**気(エネルギー)**」や、外邪が入り込む皮膚、鼻、喉など深い関わりのある「**肺**」の機能を整えよう！悪寒や発熱が現れたら、とにかく早めの対応が肝心！軽い発汗で熱をとりながら、肺の機能を高めてウイルスを撃退してしまいましょう。

●食養生●

- ・ねぎ・生姜・ぎんなん
- ・しそ・大根・白菜
- ・びわ・梨 ・はちみつ



日頃から脾胃の働きを整える



飲食物を消化し、栄養分や水分を全身に運ぶ臓器「**脾(胃腸)**」を健やかに保とう！この機能が低下すると体内に「**湿(余分な水分、汚れ)**」が溜まり、吐き気や胃の膨満感などの症状が現れます。「**脾(胃腸)**」が弱っていると、体力が落ちて抵抗力も低下してしまいます。夏の胃の疲れは早めに回復させ、日頃からしっかり栄養を摂るよう心がけましょう。

●食養生●

- ・生姜・しそ・バナナ
- ・大豆・南瓜・豚肉・山芋



高齢者は体力と免疫力不足に注意



“生命の源”といわれる「**腎**」の機能を高め病気を寄せ付けない根本的な抵抗力アップにつなげよう。

慢性疾患を持つ人や高齢者は、体力も弱まり抵抗力が落ちてさまざまな病気にかかりやすくなります。インフルエンザでも重症化や合併症を招くことが多いので十分注意が必要です。

●食養生●

- ・山芋・くるみ・羊肉
- ・黒ゴマ・エビ・なまこ



☆予防のポイント☆

1. 外出後は手洗い、うがいを忘れずに。洗顔や洗髪も効果があります。
2. 体力を養うため、食事、睡眠はしっかり摂りましょう。
3. 新鮮な野菜をたっぷり摂ることで、ビタミンを十分にとりましょう。
4. 人ごみをできるだけ避け、外出時はマスクの着用を。
5. ストレスは病気の元。溜めない工夫をしましょう。



中国の家庭にはこの板藍茶がいつもストックされており、家庭の守り神といわれる生活のシーンで愛飲されています。又、冬の寒さが厳しい頃には小中学校の校門で登校してきた子供たちの喉に板藍根の煎じ液をスプレーすることもあり、インフルエンザが流行しても学級閉鎖になることがなく、その高い予防効果が認められているのです!!

大切なのは
まず予防から

かんたん風邪対策で
今年の冬は病院知らず!

【漢方的インフルエンザ対策】

当店では、これからの風邪・インフルエンザ予防に**板藍茶**でのうがい飲みをおススメしています。

板藍茶をお湯でといて、「**がらがらゴクケン**」

喉の粘膜に触れる様にうがいをして飲んでしまいましょう!

風邪ひきさんが多い人込みでは、**板藍のと飴**も大活躍です。®
試飲・試食出来ます♪お気軽にお声かけ下さい(*~*)

かぜ予防

うがい 手洗い ばんらん茶



私たち家族もぜひ使っています。お試しください!





「子宮内膜症」の漢方ケア③

*②『基本のケア～瘀血について～』については、9月号に掲載しています。薬局HPよりご覧いただけます！

子宮内膜症を予防・改善するためには、「瘀血」の改善と合わせて、その原因となっている不調を取り除くことも大切。「気になる症状」を参考に自分の体質を見極め、積極的に対処しましょう♪



プラスのケア



気の巡りを整える ～ストレス過剰な人～

【気になる症状】

- ・月経前症候群・月経時の腹部の張り
- ・怒りっぽい・憂鬱感・緊張感

過剰なストレスを受けて肝の機能が低下すると、気の巡りが停滞し、血流が悪化し、「瘀血」の原因に。

日常のイライラを上手に解消して、気の巡りをスムーズに保ちましょう！

●食養生●香りの良い食材で気の巡りを整える

- ・ミント・菊花・ジャズン
- ・みかんの皮・春菊
- ・三つ葉・そば など



身体を温める ～冷え体質な人～

【気になる症状】

- ・月経前や月経時の下腹部の冷え、痛み
- ・温めると痛みが和らぐ・手足の冷えが強い

体内の「血」は、「冷えると固まり、温めると流れる。」という性質があります。

温かい飲み物・毎日の入浴・身体を冷やさない服装などを心がけ、慢性化した冷え体質をしっかりと改善しましょう！

●食養生●「温性」「辛味」の食材で身体を温める

- ・よもぎ・シモン・ナツメ
- ・しょうが・ねぎ・紅茶
- ・八角・黒糖 など



「気・血」を養う ～疲れを感じやすい人～

【気になる症状】

- ・月経周期が長い・出血が多い
- ・月経後半の腹痛が強い・疲労感
- ・めまい・脱毛・不眠・食欲不振

長期の疾患・過度なダイエットなどで体力を消耗すると、「気」「血」の不足を招き、血を流すエネルギーが足りず、血流は滞りがちに。

食事や睡眠を十分取って、「気」「血」を十分養うように心がけましょう。

●食養生●「温性」「甘味」の食材で気・血を養う

- ・黒糖・クコの実・なつめ
- ・鶏肉・豚肉・卵・人参
- ・ほうれん草・山芋 など



肩スッキリ！頭スッキリ！全身スッキリ！

更年期
アラフォー
中年世代に



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(かんげんかりゅう)」

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♪

11月



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 文化の日 定休日	4 研修のため お休み	5 定休日
6	7 漢方相談 14:00 から	8	9 漢方相談 12:30 迄	10	11	12 定休日
13 12時より 営業	14 漢方相談 14:00 から	15	16 漢方相談 12:30 迄	17	18	19 定休日
20	21 漢方相談 14:00 から	22	23 勤労感謝の日 定休日	24	25	26 定休日
27	28 漢方相談 14:00 から	29	30 漢方相談 12:30 迄			

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)

火曜日の相談は、午後のみ、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中!

『結～YUI～』



先日、現役NYモデルの masako さん主催の「ママも恋に落ちる後ろ姿」に参加してきました。

授乳や抱っこで、曲がってしまった背中を、久々にピンと伸ばした～! っって感じで、気持ちよかった～♪

「身体が硬い人は、心もかたくなって。」という masako さんの言葉にドキッ! 育児に家事に余裕がなくなって、眉間のしわに、心もビリビリ…(;_;)

やっぱり『こころ』も『からだ』もほぐすって大切ですね!

お仕事に、家事に、子育てに頑張っているみなさんへ!

耳つぼで、『こころ』と『からだ』をほんわかやわらかくしませんか?

今月は、『結～YUI～』1周年記念

耳つぼジュエリー2粒 500円

キャンペーン中です!

ぜひお声かけ下さい(´▽`)

耳つぼジュエリーは、予約制です。お電話下さい!

保育士

プライダ耳つぼジュエリー®協会認定講師

風水薬膳®茶アドバイザー 相良 幸子