



# 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. 11  
2017.12月

文責：  
薬剤師 相良宇宙



## 『気・血・水』って何?



良く聞くけどよくわからない???

師走に入り、何かとそわそわ忙しくなってきましたね。忙しくなると、体調が崩れやすくなったりしませんか？  
中医学では、そんな時、『**気(き)**・**血(けつ)**・**水(すい)**』のバランスをみていきます。この3つが体内を循環することによって私たちの健康は保たれているので、『**気・血・水**』のどれかが不足したり、流れが滞ったりすると、身体の不調が起こるのです。  
今回は、漢方相談でも大事にしている、**生命活動に必要な三つの要素**、『**気・血・水**』について説明しますね！



### 生命活動に必要な 三つの要素

血液・ホルモン・栄養素のこと。  
健康を維持するために、全身に栄養を運び、老廃物を回収する働きがあります。



体のエネルギー源。  
体の各機能を動かし、血液や水分の流れをスムーズにし、新陳代謝を促す働きを持っています。

胃液や涙など、体内の水分のこと。  
体全体を潤し、体内を循環して体温調節や関節の働きをなめらかにします。

## あなたはどのタイプ?

### 自分でできる「気・血・水」体質チェック

健康を保つためには、まず自分の体質を知ることがポイント。

心身に現れた症状で、体質をチェックしてみましょう。

複数のタイプを持つ人も多いので、最もチェック項目が多いタイプ以外にも、チェックが多かついたタイプがある場合は、そちらも参考にしてみてください。



#### 不足している ←

元氣不足の  
気虚タイプ

- 疲れやすく体力がない
- 食欲がなく、下痢をしやすい
- 運動が苦手
- 抵抗力がなく、風邪をひきやすい
- 胃腸が弱く、胃下垂気味
- ねんざや肉離れをおこしやすい
- ため息をよくつく

血液不足の  
血虚タイプ

- 顔色が悪く、唇や爪が白っぽい
- めまいや立ちくらみ、動悸などがある
- 疲れやすく、貧血ぎみ
- 肌荒れや小ジワが気になる
- 髪にツヤがなく枝毛が多い
- 生理が遅れ気味で経血量が少ない
- 爪が薄く、折れやすい

暑がりの  
陰虚タイプ

- のぼせやすく、手足がほてる
- 肌や髪が乾燥している
- 暑がりで冷房好き
- 便秘ぎみでコロコロ便が多い
- 口が渇きやすく水分をよくとる
- 冷たい飲み物を好む
- 目の充血や渇きがある

#### → 滞っている

ストレスに弱い  
気滞タイプ

- 食べ物の好き嫌いが激しい
- 生理不順で生理前には過食傾向がある
- ストレスがたまりやすい
- イライラしやすく気分が落ち込みやすい
- 気分がムラがあり怒りっぽい
- 胃もたれ感がある
- げっぷやおならがよく出る

血行不良の  
瘀血タイプ

- 顔色が悪く、くすんでいる
- 手足の冷えがある
- 日焼けや傷跡が消えにくい
- 肌のくすみやシミが気になる
- 肩や首、背筋がよくこる
- 生理痛が重く、レバー状の塊がある
- 目にクマがでやすい

寒がりの  
陽虚タイプ

- 寒がり下半身の冷えやむくみがある
- トイレに行く回数が多い
- 胃腸が弱く体力がない
- 軟便で下痢をしやすい
- 温かい飲み物を好む
- 顔色が青白い
- 体を動かすのが苦手

各タイプの養生を裏面に掲載しています！チェックしてみてくださいね♪

# あなたのタイプの養生はこれ!

元氣不足の  
気虚タイプ

「気」が不足して、疲れやすく気力も消化力も低下している状態です。  
エネルギー不足で体力のないタイプなので、元氣の源となる3度の食事、特に朝食はしっかり食べて。  
疲れを感じたら無理せずに休息を。  
十分な睡眠をとることも大切です。

血液不足の  
血虚タイプ

体内の血液が不足しているために、栄養が足りなくなり、貧血や冷え性などの症状が現れているタイプです。  
夜更かしは血を消耗するので気をつけて。  
長時間のテレビやパソコンなどで目を酷使するのもよくありません。

暑がりの  
陰虚タイプ

水分が不足し、体に余分な熱がこもっている状態です。  
潤いがなくなり、肌荒れや目の乾燥、ほてりなどの症状が現れます。  
血液がドロドロになりやすいので、適度な運動を習慣して、予防を心がけましょう。

ストレスで気の流れが停滞して、血液や水分の循環が悪くなり、新陳代謝や自律神経に影響が出ています。

アロマテラピーなどでストレス解消を。  
夜遊びや寝不足などはやめて、規則正しい生活を心がけて。何ごとも根のつめすぎはNG。  
マイペースでいきましょう。

ストレスに弱い  
気滞タイプ

血の流れが悪くなっており、老廃物が滞りやすくなるため、肌のくすみ、シミとなります。  
新鮮な栄養や酸素が送れない為、凝りや痛みが出ることがあります。  
適度な運動や入浴などで、血行を良くしましょう。

血行不良の  
瘀血タイプ

水分の流れが停滞して、体が冷えてしまっている状態です。

むくみや冷えが現れていませんか?  
薄着や冷房は避け、体を温める生活を。  
特に生理中の冷えは禁物です。  
疲れた日は半身浴や足浴でリラックスを。

寒がりの  
陽虚タイプ

試飲キャンペーン中

かぜ予防

うがい 手洗い ぼんらん茶



## 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(\*^^\*)

大切なのは  
まず予防から♪



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	19 漢方相談 14:00 始	20	21 漢方相談 12:30 終	22	23 天皇誕生日 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	31

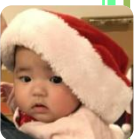
年末年始のお休み  
12/30~1/3



### お知らせコーナー

『家庭で役立つ漢方講座』  
始めます♪

どうか!平成30年か!  
どうか!漢方講座はじめるか!



家族の健康と幸せを願う1年の始まりに、『家庭で役立つ漢方講座』をスタートしたいと思います。  
季節の養生や家庭でできる養生などをわかり易くお話しする会にしたいと思います♪ぜひご参加ください(\*^^\*)

第1回は、  
『舌でわかる!あなたの体調』

講師/相良 宇宙  
日時/1月14日(日)  
13:30~14:30

場所/白十字薬局  
定員/6名  
参加費/500円  
締切/1月11日(金)  
申し込みは、  
電話またはFBにて!



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。研修会等では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!