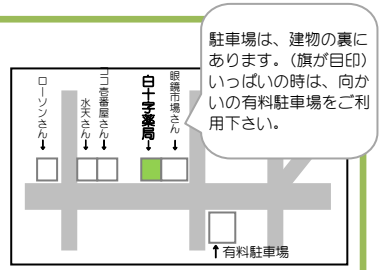




# 白十字薬局の ぱんだ新聞

【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. 16  
2018.5月  
文責：  
薬剤師 相良宇宙



## 休んでも疲れが取れない なんとかしたい！ 『慢性疲労』

『春』は、成長する季節。  
体内の『陽気（体を温めるエネルギー）』も活発になります。  
やる気に満ちた気持ちの反面、  
身体が思うようについていけないことも。  
「あ～疲れた～」そんな言葉が、口癖になってませんか？  
『疲れた』という感覚は、身体からの大切なサイン。  
しっかり体質を改善して元気を取り戻しましょう！



### ●『疲労』は休みを必要としているサイン●

なんとなく身体がだるい・重い、朝なかなか起きられない、やる気が出ない…。  
こうした慢性疲労の症状を訴える人は、年々多くなっています。

『疲労』を感じる大きな要因となるのは、過度な運動や労働といった肉体的ストレスや精神的ストレス。  
暑さや寒さなどの環境ストレスなどがあります。

こうした負荷によって、身体がダメージを受け、『疲れた』と感じ、休息を取り、心身の元気を回復させているのです。

中医学では、『慢性疲労』は、**体内のエネルギーが不足する「気虚(ききょ)」、  
身体の栄養物質が不足する「血虚(けっきょ)、生命エネルギーが衰える「腎の虚弱」**などが主な原因と考えます。

特に病気ではないけれど、元気が出ない。そんな症状は、病気になる一歩手前の『未病(みびょう)』の状態。  
『未病先防(みびょうせんぼう)』… **体質を改善し、“未病を治す”ことに重点を置く中医学の養生が、  
『慢性疲労』には効果的なんです！**



『疲労』と言っても、その程度は様々。  
睡眠をとって回復出来る様なら問題ありませんが、  
休んでも疲れが取れない状態が続いている場合は、  
慢性疲労と考えて積極的に改善しましょう。

## タイプ別『慢性疲労』対策

### ●エネルギー不足の『気虚』タイプ●

身体の活動は、体内を巡るエネルギー「気」によって支えられています。  
気の不足と深くかかわる臓器は、「肺」と「胃腸」。

「肺」は、呼吸によって気の源を取り込んでいるため、機能が低下すると免疫力も落ち、虚弱体質にもつながります。  
一方、食事からとる栄養も気を生むための大切な要素。「胃腸」の働きが弱くなると、十分に栄養を摂ることが出来ず、気不足を招きます。「胃腸」の不調は全身の栄養不足にもつながり、疲れを感じやすくなります。

#### ●養生ポイント●

肺と胃腸を強くしよう！  
肺は、乾燥に弱いので、体内の潤いを保つよう心がけて。暴飲暴食や冷たい飲食は、胃腸の負担になるので避けましょう！

#### ◆主な症状◆

肺の症状…息切れ・風邪を引きやすい  
喘息・乾燥肌・舌が大きい  
舌苔が薄く白い  
胃腸の症状…疲労感・倦怠感・食欲不振  
胃もたれ・お腹の張り・下痢  
痩せ気味・舌の色が淡い  
舌に歯痕がある

### ●身体の栄養不足の『血虚』タイプ●

「血」は、心身を健やかに保つための大切な物質。血が不足すると、精神的にも疲れやすくなって、慢性疲労を招きやすくなります。

血と関係の深い臓器は、「心」と「肝」  
「心」の機能が低下すると、栄養が体に十分行き届かず、睡眠障害や精神の不安定にもつながり、慢性的な疲労を感じやすくなります。  
「肝」の機能が低下すると、ストレスのダメージを受けやすく、血流悪化や胃腸虚弱から元気が失われがちになります。

#### ●養生ポイント●

心と肝を養って、血を十分に巡らせ、精神を安定させるように心掛けましょう。  
しっかりと栄養を摂って、血を養うことも大切！ストレス発散も意識しましょう！

#### ◆主な症状◆

心の症状…動悸・不整脈・心痛・不安  
不眠・舌の色が淡い or 暗い  
肝の症状…憂鬱・イライラ・めまい  
不眠・白髪・脱毛・ドライアイ  
眼精疲労・月経不順  
足がつる・手足のしびれ  
爪が薄い・舌の色が淡い

### ●生命エネルギーが衰える『腎虚』タイプ●

『腎』は生命の源。五臓六腑の働きを支える根本であり、体内のすべての血や潤い・陽気の根源でもあります。

「腎」は、加齢や慢性疾患等による消耗で自然と衰えていきます。  
すると、五臓六腑の機能も低下し、生命力そのものは低下してしまうことに！

さらに体内のすべての血や潤い・陽気も不足しがちになり、様々な不調を招くことにもつながり、慢性疲労を起こしやすくなるのです。

#### ●養生ポイント●

腎の機能を高めて精を養い、生命力を強くすることが基本！  
身体の冷え、過度な運動・労働などは、腎の消耗につながるため、日ごろから体を温め、きちんと休息をとる様にしましょう。

#### ◆主な症状◆

腰痛・腰の冷え・腰が重い・足腰が弱い  
めまい・健忘・耳鳴り・むくみ  
尿が出にくい・頻尿・尿漏れ・冷え  
舌の色が淡い・舌苔が白い

## 暮らしの養生

- 1日3食、バランスよくしっかり栄養をとりましょう！
- 身体を動かす習慣をつけ、基本的な体力づくりをしましょう！（散歩・水泳・ヨガなどの有酸素運動がおススメ）
- 入浴で体を温め、疲労回復、血行の促進を！
- しっかりと睡眠をとるためにも。夕方以降のカフェインは控えめに！
- 趣味やおしゃべりなど、好きなことを楽しんでストレス発散を！





# 更年期をラクに Vol.2 過ごす方法



更年期の症状をなるべく穏やかにするには、  
身体のバランスを整える中医学の養生法がぴったりです。  
不調のタイプ別の養生についてお伝えします！

- ① ほてりや冷えが気になる腎(じん)の不調タイプ(5月)
- ② 不眠や動悸が気になる心(しん)の不調タイプ(6月)
- ③ イライラや憂うつ感が強い肝(かん)の不調タイプ(7月)



## ◆不調のタイプ別養生◆

7の倍数で変わる女性の体



## ●ほてりや冷えが気になる腎(じん)の不調タイプ●

### 更年期は「腎」の養生が基本

身体に潤いを与え、体内の余分な熱を冷ます「水分や血液(陰液)」、身体を温め、成長を促す「陽気(エネルギー)」。  
こうした体内すべての陰液や陽気は、「腎」に貯えられる生命エネルギーの源「精」を基本として生み出されます。  
そのため、腎の機能が衰えて精が不足すると、水分や血液、陽気なども不足し、陰陽のバランスが崩れてさまざまな不調が現れるのです。  
陰陽どちらが不足しているかで症状は変わりますが(主な症状参照)、“冷えのぼせ”のように陰陽両方が不足していることも。いずれにしても、養生の基本は腎の機能を高めること。腎の養生は老化防止にもつながります。セカンドライフを元気に過ごすためにも、この時期から積極的に腎を整えるよう心がけましょう。

### 腎陰虚[水分不足]

- ほてり
- 寝汗
- めまい
- 耳鳴り
- 乾燥による皮膚のかゆみ
- 腰痛
- 足腰が弱い
- 便秘気味
- 舌の色が紅く、苔が少ない



### 腎陽虚[陽気不足]

- 疲労・倦怠感
- 息切れ
- 腰痛
- 腰や四肢の冷え
- 頻尿
- 不眠
- 舌の色が淡く、苔が白い



### ◆更年期をラクにする暮らしの養生◆

1. ウォーキングや登山、水泳など、積極的に身体を動かしましょう。
2. 散歩や買い物など、こまめに外出して気分をリフレッシュ。
3. 友だちをつくって気軽におしゃべりを。
4. 症状がつらいときは、我慢せずに周囲に話すことも大切。
5. 身体にやさしい、バランスのとれた食生活を心がけて。
6. アルコールは控えめに、リラックス効果のあるお茶などを。

### ◆食の養生◆

しっかり栄養をとって  
基本的体力を養いましょう！

- 松の実 ●桑の実
- ごま ●豆腐
- くるみ ●山芋
- きのこ類



◆第3回家庭に役立つ漢方講座◆  
～中医学から見るお肌のトラブル別養生法～  
日時/5月20日(日) 13:30～15:00  
場所/デアタイム大分 参加費/1,000円



月	火	水	木	金	土	日
30 振替休日 定休日	5/1 漢方相談 14:00 から	5/2 研修の為 お休み	5/3 憲法記念日 定休日	5/4 みどりの日 定休日	5/5 こどもの日 定休日	5/6 定休日
7	8 漢方相談 14:00 から	9	10 漢方相談 12:30 終	11	12	13 定休日
14	15 漢方相談 14:00 から	16	17 漢方相談 13:00 から	18	19	20 定休日
21	22 漢方相談 14:00 から	23	24 漢方相談 12:30 終	25	26	27 定休日
28	29 漢方相談 14:00 から	30	31			

## 『結～YUI～』

♡お母さん♡

実家にいる時は、母のお小言に「うるさいなあ」と思っていたが、母になり、娘の健やかな成長を願うとついつい口を出してしまう自分が…



今になり、母の想いを思うと、あんなこと言ってしまうと…と反省の日々です。

さて、5月13日は母の日(♡>><<♡)。♡

### 頑張ってる女性に

### 『結～YUI～』からのプレゼント

母の日キャンペーン(5月1日～5月31日まで)

#### ◎耳つぼジュエリー◎

- ◇ジュエリー1粒 (400円→250円)
- ◇肌色タイプ1粒 (200円→100円)

#### ◎ビューティーエステ(ナリシ化粧品)

- ◇短時間で小顔&プルプルにスピーディーコース (45分 1,000円→500円)
- ◇毛穴の汚れをスッキリ!&お肌のお悩みにアプローチベイスティックコース (60分 2,000円→1,000円)
- ◇ベッドにて癒しのひとときをスペシャルコース (90分 3,000円→1,500円)

\*母の日プレゼントセットもご用意しています!

詳しくは、Facebook または店頭にてご確認ください♪

[お問合せ] ✉ yuimimi325@gmail.com

☎097-536-2722

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!