



# 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. 20  
2018.9月  
文責：  
薬剤師 相良宇宙



## 秋の養生 ~体質改善で のどを守ろう~

季節の変わり目になると、咳やのどの痛みといった不調に悩まされたことはありませんか？  
のどが弱い状態のままでは、かぜも引きやすくなってしまいますので要注意です。  
今回は、中国の伝統医学である中医学をもとに、のどを守る方法について説明します。

### ●臓器の不調も、のどトラブルの原因に●

のどの痛みや腫れ、咳といった不調は「かぜが原因」と考えがちですが、身体全体のバランスを考える中医学では、体内の不調にもその要因があると考えます。のどは呼吸を行い、食べ物や水分を飲み込む器官。五臓の「肺」「脾胃(ひい)」「胃腸」と特に深い関係があり、これらの機能が低下すると、のどに影響して不調が起こりやすくなるのです。のどから侵入しやすいかぜを予防するためにも、自分の症状や体質に合った「のどケア」を心がけましょう。



### ●「のど」のトラブル対処法●

のどの不調を起こしやすい人は、その原因をきちんと見極めて対処することが肝心。根本的な原因を改善することで、トラブルを起こしにくい健やかなのどを保ちましょう。

#### 急な咳・のどの痛み 「風熱(ふうねつ)」タイプ

##### ◆気になる症状◆

【のどの症状】:急な咳、のどの痛み、赤み、腫れ、黄色く粘りのある痰、声のかすれ  
【身体のサイン】:発熱、悪寒、頭痛、舌の苔が薄く黄色い、舌の色が紅い

##### ◆改善ポイント◆

かぜの症状は、「風(ふう)」の邪気が「熱」「寒」「燥(そう)」などの邪気と一緒に侵入することで起こると中医学では考えます。急な咳やのどの痛み、腫れを引き起こすのは、風熱の邪気によるかぜ。頭痛や発熱を伴うかぜの症状を感じたら、早めの対処で長引かせないことが大切です。邪気を追い払いながら身体の熱を冷まし、のどの炎症を鎮めましょう。

##### ◆摂り入れたい食材◆

熱を冷まして、腫れを取り除く:  
余甘子(よかんし)、ほおずき(食用のもの)、ミント、菊花茶、梨 など

#### 食べ過ぎ・飲み過ぎ 「湿熱(しつねつ)」タイプ

##### ◆気になる症状◆

【のどの症状】:腫れ、白い膿が溜まる、痰が多い  
【身体のサイン】:頭や身体が重い、むくみやすい、食欲不振、軟便、口の粘り、舌の苔が粘つく

##### ◆改善ポイント◆

暴饮暴食、過度な飲酒などが原因で「胃腸」の働きが低下すると、体内に「湿(しつ)」「余分な水分や汚れ」や「熱」が溜まりやすくなります。この湿・熱がのどに影響すると、腫れや痛みを引き起こす原因に。また、このタイプはのどの奥に白い膿が溜まることも特徴です。口を開けると白い膿の塊が見えるので、気になる人はチェックしてみましょう。  
対策の基本は、食べ過ぎ・飲み過ぎには十分注意して、食生活を整えることが大切です。

##### ◆摂り入れたい食材◆

水分代謝を促し、胃腸の働きを良く:  
しそ、杏仁、カルダモン、緑豆(りょくとう)、春雨、冬瓜、大根、蓮根、たんぽぽ茶、どくだみ茶 など

#### 肺のエネルギー不足 「肺気虚(はいきょ)」タイプ

##### ◆気になる症状◆

【のどの症状】:のどの不調を繰り返しやすい  
【身体のサイン】:かぜを引きやすい、息切れ、疲労感、顔色が白い、舌の色が淡く苔が薄い

##### ◆改善ポイント◆

「肺」はのどの状態と密接に関わっています。そのため、肺の「気(エネルギー)」が不足していると、普段から咳が出やすい、のどが痛いといった不調が起こりやすく、免疫力が低下してかぜもひきやすくなってしまいます。このタイプは「脾胃(ひい)」「消化器系」が弱く、栄養不足で気を生み出せないことも多いため、まず脾胃を元気にして食事をしっかり摂ることが大切。体内の気を十分に養いながら、肺の働きを高めましょう。

##### ◆摂り入れたい食材◆

気を養い、肺を健やかに:  
大豆製品、山芋、米、しめじ、かぼちゃ、白きくらげ、百合根、白ごま、大根 など

#### 肺・腎の潤い不足 「陰虚(いんきょ)」タイプ

##### ◆気になる症状◆

【のどの症状】:乾燥、弱い痛み・かゆみ、午後に痛みが強い、空咳、痰が少ない、声が枯れる  
【身体のサイン】:口の渇き、熱っぽい、舌の色が紅く苔が少ない

##### ◆改善ポイント◆

中医学では「のどは腎の潤いを受けている」と考えます。これは、のどの状態と深く関わる「肺」が、「腎」と密接に関係しているため。腎は体内の水分をコントロールする働きを担っていますが、この機能が低下すると肺の潤いも不足し、のどの乾燥やかゆみが起こるのです。このタイプの人は、潤い不足で身体の熱を冷ますことができず、熱がこもりやすいことも特徴。体内の潤いを十分に養いながら、余分な熱を冷ますよう心がけましょう。

##### ◆摂り入れたい食材◆

身体の潤い養い、熱を冷ます:  
干し柿、柿、梅、レモン、トマト、オリーブ、はちみつ、氷砂糖、ゆで卵 など

### Point! 健康的な暮らしのポイント

- 毎日のうがいを習慣に。お茶や板藍茶(ばんらんちゃ)でのうがいも効果的です。
- たばこ、酒、辛いものは、のどを刺激するので控えめに
- ナッツ類やせんべいなど、固い食べ物はのどを傷つけやすいので要注意。
- 加湿器などを利用して乾燥を予防。エアコンの使い過ぎにも気を付けて。
- おしゃべりやカラオケは適度に。のどの負担を少なくしましょう。

ガッパごっけん  
風邪の予防に

### 喉ケアに漢方でサポート

板藍茶 & 板藍飴



のどの痛み  
かゆみ  
かすれ声に

白龍散



# Vol.1 妊活のための中医学入門



自分の“生理”を  
気にしたことは  
ありますか？

## Point!

### 生理をチェックする5つのポイント！

- 1. 周期・継続日数**
  - ・周期は、28日を基本として26~32日程度が一般的
  - ・生理の継続日数は5日を基本に3~7日が正常範囲
- 2. 経血の色**
  - ・正常な経血は血液よりも少し濃いめで、鮮やかな赤色。生理初日は色が薄めです。
- 3. 量**
  - ・個人差はありますが、1回の生理では30~100mlが適切な量といえます。
  - ・2~3日目に量が多く、4日目以降は少なくなります。
- 4. 質**
  - ・経血はサラっとしているか、ややドロっとしている状態で、粘りや塊があまり無いのが理想です。
- 5. 痛みの度合い**
  - ・生理中に下腹部が重い、だるいと感じる程度であれば問題はありません。

## 生理について考える

生理（月経）には今の卵巣機能の状態が現れます。

中医学では、経血は体の状態を表すサインとして捉えています。婦人科系のトラブルばかりでなく、ストレスや生活習慣の乱れなども経血に何らかのサインが現れることが多くあります。また、漢方相談の現場では、生理のトラブルとは関係のないご相談の場合でも、体質タイプや体調を判断するために、生理の状態をお聞きすることがあります。経血は自分しか見ることがないので、日頃からしっかり観察を。特に妊活中の方は、ご自身の生理の状態をきちんと把握し、妊活に役立ててください。

生理周期が通常よりも4日以上早まったり、遅れたりした場合は注意が必要

経血のチェックポイントは、以前とくらべて量が多いか少ないかということです。なお、経血量は年齢によって変化します。

経血は妊娠しなかったために不要となった子宮内膜の組織や血液、子宮や膈の分泌物などが混じったものです。糸を引くような粘りや塊は「瘀血（おけつ）」があると考えます

中医学では経血の色によって体質タイプをチェックすることもあります。色が薄い場合は、「血（けつ）」や体のエネルギーとなる「気（き）」が不足した「血虚（けつきょ）」「気虚（ききょ）」、茶色やくすんだ色の場合は、体が冷えていたり、血の巡りが滞った「瘀血（おけつ）」の可能性がります。

生理は、本来、痛みが無いのが正常な状態です。痛み止めを生理のたびに毎回服用していたり、寝込んでしまうほどの強い痛みがある場合には「月経困難症」などトラブルが隠れていることも。生理痛が直接不妊につながるわけではありませんが、不妊の原因となる病気が潜んでいる場合も！あまりにも痛みが強い場合には婦人科でのチェックをおすすめします

もちろん、生理が乱れることは誰にでもあることです。上記5つの項目のいずれか一つでも、これまでと違う状態が3周期以上続くとときには何らかの不調があるサインです。治療が必要な場合もありますので、婦人科での受診をおすすめします。



守成クラブ大分 がんばれマルシェに参加します！  
日時/8月26日(日)  
場所/パークプレイス大分 ステージ周辺  
内容/当店は、家族のための漢方相談 (30分500円...耳温灸 or 耳ストレッチ付)  
今、おしゃれママたちに大人気のmaman et moi(ままんえもい)さんのコラボ企画白十字薬局限定フォトブースあります!(無料です!!)ぜひお写真も撮りに来てくださいね!



| 月              | 火  | 水  | 木                     | 金  | 土  | 日  |
|----------------|----|----|-----------------------|----|----|--|
|                |    |    |                       |    | 1  | 2<br>定休日                                   |
| 3              | 4  | 5  | 6<br>漢方相談<br>12:30 託  | 7  | 8  | 9 13:30~15:30<br>家庭で役立つ<br>漢方講座<br>(白十字薬局) |
| 10             | 11 | 12 | 13<br>漢方相談<br>12:30 託 | 14 | 15 | 16<br>定休日                                  |
| 17 敬老の日<br>定休日 | 18 | 19 | 20<br>漢方相談<br>12:30 託 | 21 | 22 | 23 秋分の日<br>定休日                             |
| 24 振替休日<br>定休日 | 25 | 26 | 27<br>漢方相談<br>12:30 託 | 28 | 29 | 30<br>定休日                                  |

## 『結~YUI~』

★ママの笑顔のサポーター★  
8月から保育士に復帰しました！毎日、たくさんの子もたちから元気をもらっています♪  
そして、娘も保育所で友達にたくさん刺激をもらって成長しています。  
そして!ついに!!歩くようになりました!!!  
自分の子をあずけて、よその子を見る...ちょっと葛藤もありましたが、少し離れることで、お互い別々の体験をして、癒しかったこと・楽しかったこと・悲しかったこと・びっくりしたこと等々  
たくさんの経験を共有できたらいいなあと思っています。  
そして、子育てママ(パパさんにも)おススメマザーズティーチャーとして  
毎日笑顔で過ごすために子どもとどんな風に関わっていくといいのか・どんな視点で接するといいのかをお伝え出来るようになりました!  
FBやInstagramでも情報を発信してますので、ぜひのぞいてみてください(^\_^)

### 今月のおススメ~MENU~

- ① 温活チェック 200円
- ② ジュエリー付き 1粒 250円
- ③ 肌色タイプ 1粒 100円
- ④ お肌のお悩み相談 500円 (お肌の水分チェック&お悩み別サンプル付)

\*\*\*ご予約\*\*\* ☎ yuimimi325@gmail.com(サガラサチコ)

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。研修会等々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!