



今、だから これからも漢方

八 — contents

- コラム 1. 花粉症にも乾布摩擦
2. 便は健康のバロメーター
3. 甘いものがやめられない？
4. 無農薬の畑で育った当帰の収穫

商品の紹介 オオクラチエコさんの薬膳スープ

Information

花粉症のチェックリスト

「むつごろう健康五ヶ条」

- 一、人は自然界の一部であり、その調和で成り立つ。
- 一、心と身体は常に一体である。
- 一、なぜ病になったのか、その原因を考えること。
- 一、無理せず、無駄せず、継続すること。
- 一、真の健康とは、心と身体が調和し常に自然体である。



花粉症にも乾布摩擦



薬剤師・鍼灸マッサージ師
谷津吉美



やる気のスイッチは接触
宇宙と地球での線虫の動きの研究により、「やる気ホルモン」と呼ばれるドーパミンが出るスイッチは、接触という刺激であることが分かりました。接触の刺激が脳に伝わり、ドーパミンが合成されるのですが、皮膚でもドーパミンが作られるのではないかと考えが作られる時に、ドーパミンの元となるドーパが作られるからです。やる気が出ない時は、地に足をつけ、さらに太陽の光を浴びるとよさそうですね。太陽の光を浴びると体が温まるのを感じると思いますが、漢方薬には同じような作用をする「陽気」を増やす生薬があります。附子・甘草・乾姜・細辛です。これからの季節、花粉症の方は鼻水やくしゃみが出てやる気どころではないですね。甘草と乾姜の組み合わせ、附子や細辛は、花粉症で使う漢方薬によく入っています。乾布摩擦という健康法があります。乾いた布で皮膚をこすること、心臓に戻る血液（静脈）の量を多くすることができると、血行やリンパの流れもよくなり、むくみや冷えが改善されます。漢方薬は花粉症の原因である余分な毒を排出して「水毒」をおしこきなどに出すことで改善するので、花粉症の方にも効果的な健康法です。手を動かしてこするので運動にもなります。乾布摩擦の最中は交感神経が、その後は副交感神経が活発になるので自律神経も鍛えることができます。寝る前におこなうと睡眠の改善にもつながります。肌が弱い方は服の上から手の平でやさしくさすってくださいね。

Check

花粉症のチェックリスト



あなたの花粉症はどこから？



漢方薬には、「証」というものがあります。証とは、どんな症状があり、その症状ではどういった漢方薬を使うのか決める材料です。人それぞれ違った症状を持っていれば、使う漢方薬も違います。鍵と鍵穴のようにぴったり合うと漢方薬はよく効きます。チェックリストであなたの花粉症は何タイプかチェックしてみてください。それが分かれば使う漢方薬も見えてきます。気になることがありましたら、薬剤師にご相談ください。

薬剤師 木村望実

- 胃がチャポチャポする
- 水状の鼻水が出る
- 喉がゼーゼーする
- むくみが気になる

心下水毒タイプ

漢方ではみぞおちあたりを「心下」と言います。「桂皮」「麻黄」が心下に溜まった水毒を和し、咳・鼻水を治します。

- 貧血がみ
- 倦怠感がある
- 頭痛・頭が重い
- 手足に冷えがある

虚弱水毒タイプ

体力が弱っている方に使う漢方です。「麻黄」「附子」が温めて発汗し冷えをとり、くしゃみ・咳を治します。

- 上半身に汗をかきやすい
- のぼせやすい
- 肩が凝る
- 頭痛がある

お疲れ水毒タイプ

「柴胡」「黄芩」が体の解毒作用を高めて、水毒を溜めないようにします。

Information

漢方薬局のオンラインショップ
むつごろうショップ

むつごろうショップ
— カラーミーショップ



むつごろう薬局・むつみ薬局が運営する オンラインショップです。今回、紹介したもち米飴などオリジナル商品他を購入することができます。クレジットカードまたはAmazon Payでお支払いいただき、クロネコヤマトでお届けいたします。代金引換がご希望の方はお電話でご注文ください。



便利なレトルトパック

煎じ薬のように効果が高く、粉薬のように手軽に飲めるレトルトパックはとて便利です。常温で3ヶ月の期限がありますので、忙しくて煎じることが難しい方や、いつも煎じ薬でも今は忙しかったり、薬をしたいなと思うようなときにはご利用ください。



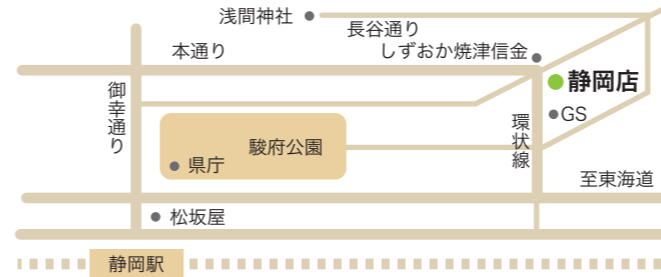
東邦大学薬学部臨床薬学研修センターでのオンライン講演を開催しました
実践漢方講座令和5年度下期プログラム「婦人科疾患に用いる漢方」むつごろう薬局 薬剤師 鈴木寛彦
詳しくは以下をご覧ください
東邦大学薬学部 臨床薬学研修センター
ウェブサイト 生涯学習認定制度のご案内



清水エスバルス
オフィシャルパートナー

静岡店(むつごろう薬局)

〒420-0865 静岡市葵区東草深町22-1
TEL:054-247-6006
FAX:054-247-6007
営業時間:10時～18時(18時以降は要予約)
定休日:日曜・祝日
HP:https://www.mutsugoro.co.jp
E-mail:info@mutsumi-pharmacy.com
Facebook:https://www.facebook.com/mutsugoro6256



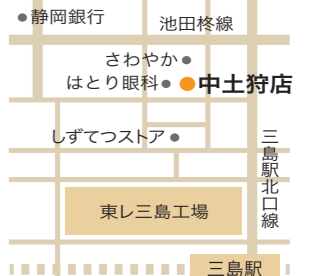
東京銀座店(むつみ薬局)

〒104-0061 東京都中央区銀座3-8-17 銀座理容会館ビル2F
TEL・FAX:03-3563-6238
営業日:火曜・土曜 営業時間:10時～19時(予約制)
HP:https://www.ginzamutsumi.com
E-mail:info@ginzamutsumi.com



中土狩店(むつみ薬局)

〒411-0942 静岡県駿東郡長泉町中土狩337-5
TEL:055-988-6800
漢方相談日:第2日曜・第2水曜・第3木曜・第4木曜
営業時間:10時～16時(完全予約制)
予約受付センター:TEL 054-247-6006
又はHP:https://www.mutsugoro.co.jp





無農薬の畑で育った 当帰の収穫



アドバイザースタッフ
佐々木理圭

それとは反対に花も無く葉も茎も小さい当帰は、土の中の根っこが太く長く、四方八方に伸び大地をしっかりとつかんでいて、掘り出すのにとっても大変でした。収穫した当帰は葉と根っこに分けて、日陰干しし2〜3ヵ月後に湯もみをします。これも大変な作業です。



2023年11月26日(日)毎年恒例の当帰の収穫に行ってきました。朝は曇り空で、三島の当帰畑に行く途中、パラパラ雨が降ったのですが、到着してからだんだん太陽が出てきて、昨年同様、あたたかな収穫日和となりました。昨年は葉と茎、青虫、バッタ、幼虫などたくさん昆虫も一緒に育っていました。当帰は小さい白いかわいらしい花が咲きます。花が咲いている当帰の根っこは、細くて短いので、掘るのが少し楽です。花や葉に栄養を取られてしまう様です。



商品の紹介 薬膳スープ

オオクラチエコ



薬膳スープのご購入
おむすびまるさんかく
<https://maru3kak.com>

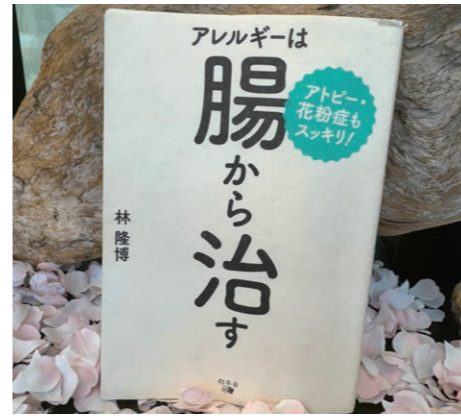
今回はオオクラチエコさんの薬膳スープを紹介いたします。おむすび研究家のオオクラチエコさん。著書に「むすんでみませんか？ おむすびーおむすびの話あれこれー」があります。シヨップでは食とライフスタイルを豊かに楽しむ商品の数々が紹介されています。

北海道産の羅臼昆布の濃厚な旨みをベースに、数種類の漢方にも使われる材料を醸し出した食中にも飲みやすいスープに仕立てました。漢方は馴染みがない。味が苦手。日常のヘルスケアに関心はある。などのご意見を伺い、日々の食に取り入れたご提案ができたらしめました。

漢方が初めての方も無理のない食中に飲めるスープとしてご好評を頂いております。特に透明感のある飲みやすいテクスチャーのスープは、朝の1日のスタートにお勧めです。原材料は高麗人参を除き全て厳選した国内産の無農薬の品を使用しています。

身体の冷え、むくみ、なかなか取れない疲労などの体調管理、ローカロリーで栄養に優れていることでファスティングなど体質改善にもお役立て頂けます。スープとして以外にも離乳食や介護食の出汁にも好適です。

原材料：羅臼昆布、高麗人参、棗、生姜、陳皮、塩



目的に合わせた乳酸菌の選び方や摂り方、腸内細菌と病の関係などが書かれています。ぜひ読んでみてください。



ベストトリム乳酸菌 ¥5,940(税込)
アレルギーによいとされている乳酸菌が組み合わされています。重篤な花粉症の方が良くなったという声が届いています。



薬剤師
木村望実

花粉症は免疫システムのバランスが崩れることで生じます。近年では、免疫システムが崩れてしまう原因に腸内環境が注目されています。

腸には体全体の7割の免疫細胞がいます。免疫細胞には悪いものを排除する「攻撃役」と、攻撃役が無害なものまで攻撃しないようにする「なだめ役」がいます。腸内に悪玉菌が増えてしまうと「なだめ役」が減ってしまい、免疫が暴走してしまいます。免疫を安定させるには善玉菌を増やすことが鍵となります。

今自分の腸内環境を確認するには「便」で簡単にセルフチェックができます。

【色】善玉菌が多い便は黄褐色、悪玉菌が多い便は黒ずんだ便になります。

【匂い】あまり匂わず、すこし酸っぱい匂いがするのが良い状態。悪玉菌が多い状態だと、悪玉菌が腐敗物質を生み出し強烈な匂いを発します。

【形】すっくと出て切れの良いバナナ形

【硬さ】菌磨き粉のような硬さが理想

【量】便のうち約半分は腸内細菌です。便の量が多いと腸内細菌が多く、良い状態です。便の状態だけでこれだけ多くのことが分かるのはとてもおもしろいですね。是非今日から便の状態をチェックして、調子が悪い場合は最近の食生活や生活習慣を見直してみてください。

良い腸内環境が安定するまでは3ヶ月かかると言われています。腸に良い生活を始めてもすぐに効果が出ないことが現状です。今出ている症状には漢方の出番です。漢方では痒みの温床となる溜まった毒を流すことにより花粉症による症状を良くします。眠気の副作用や癖になつてしまう依存性もないことも漢方の強みです。より詳しい養生も薬剤師からお伝えしますのでお気軽にご相談ください。

甘いものがやめられない？



薬剤師
菊池恵理香

糯米飴 ¥1,296(税込)
どうしても甘いものが欲しい時には、もち米飴を。漢方薬にも使われている飴です。原料は、国産の糯米(もちごめ)、麦芽、水のみです。



ご相談の中で「甘いものをやめましょう」とお話しすることがあります。甘いものの摂り過ぎによる影響として、イライラしやすくなる、体が冷やす、血液がドロドロする、などがあります。

甘いものにより血糖値が急上昇すると、下げようとしてインスリンが大量に分泌され血糖値が急降下します。その際、体温も下がります。血糖値の急上昇・急降下は、強い眠気やイライラだけでなく、血管にダメージを与え動脈硬化を引き起こしたりします。

さて、甘いものが欲しくなる時はどうしよう時でしょうか。お腹が空いているのであれば、甘いもの以外を選択して欲しいです。しかし、中にはどうしても食べたい、やめられない方がいらつしやいます。疲れていない方がストレスにイライラや不安がある時でしょうか。甘いものを取るとホッと、リラックスした気分になります。それは幸せホルモン(セロトニン)が一時的に分泌されるからです。そして、脳は快感がクセになり、甘いものがやめられなくなっているのです。

甘いものに頼らず、セロトニンの分泌を増やす方法があります。①セロトニンの原料であるトリプトファンを取る②短時間のリズム運動をする③太陽光に当たる。

①トリプトファンは必須アミノ酸であり体内では合成されないため、食事からとる必要があります。タンパク質を多く含む食材(大豆、肉・魚、卵、ゴマなど)を意識してみてください。

②15分程度の軽いリズムカルな運動でセロトニン神経の活性化が証明されています。運動が難しい場合は歩行、咀嚼、呼吸などを意識的に行うことで活性化します。

③太陽光の刺激でセロトニン神経が活性化します。やはり、食事や運動の大切さを感じます。日中、外で運動し、バランスの良い食事をよく噛んで食べる。健康的に幸せホルモンを増やして、ストレス軽減できるといいですね。