

あけましておめでとうございます

— contents

- コラム 1. しらせ【砕氷艦】
2. 成長は、大人の階段を上り『続ける』こと
3. 冷えからくる不妊症 ある36歳の女性漢方薬
4. 自然の恵みをたっぷり受けた番茶

レシピ - お茶のソフトふりかけ

Information



しらせ【砕氷艦】



薬剤師・鍼灸マッサージ師 谷津吉美



「しらせ」が四年ぶりに清水港に寄港、一般公開ということ、九月十八日(日)に行ってきました。しらせは、海上自衛隊に所属する自衛艦で、南極地域観測協力をを行う我が国唯一の砕氷艦です。写真はしらせの後ろ姿です。南極にある昭和基地の夏の気温は平均でマイナス一度、冬の気温が平均でマイナス二十度です。寒さのため、南極にいただけで体が冷えてしまっていますね。

体が冷えてしまう原因には、外からの寒さや運動不足の他に、体を冷やす食べ物・飲み物があります。これについてはお店で食事表を使って分かりやすく説明しますね。そして自覚しにくい原因としてストレスがあります。ストレスがあると呼吸が浅くなり、筋肉は固くなり、血管が収縮してしまいます。冬のお風呂を想像してみてください。温かいお湯を入れてもかきまぜなければ、上は熱くなり、下は冷たいままです。ストレスがあると体の中をかきまぜることができなくなって、冷えてしまうのです。

体を温めるには、まずは体を冷やさない服装(靴下は三陰交というツボがかくれる長さ)や、適度な運動がとっても大事なので、簡単な運動を相談の時間にお伝えしています。そして、漢方薬を飲んでいただくことです。冷えは万病のもとですが、漢方薬が得意とする分野です。一緒に冷えになった原因を考えましょう！合ったお薬をお出しします。冷えに気づいたのならば、それは体質改善をするチャンスです。

Check 冷えのチェックリスト



あなたの冷えはどこから？

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。同じ冷えからくる症状でも、冷える場所によって症状が違います。チェックリストであなたの冷え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。

- 最近疲れやすい。
- 食欲があまりなくなってきた。
- 手足がひどく冷える。
- 手足にしもやけがよくできる。
- 気持ちが落ち込みやすい。
- 冷房の風が苦手。

お腹冷えタイプ

もしかして頭痛がありませんか？

- 貧血がみ、貧血だと言われたことがある。
- フラフラするめまいがある。
- 肩が凝りやすい。
- お腹がよく痛む。
- 腰や手足が冷えやすい。
- 動悸がたまにある。

貧血冷えタイプ

このタイプで生理の悩みがある方は、ご相談ください。

- トイレによく行く。
- フラフラしためまいがある。
- 腰が重たく感じる。
- 特に腰が冷えやすい。
- 尿の色が薄いような気がする。
- 膀胱炎になったことがある。

足腰冷えタイプ

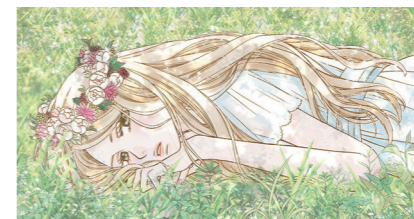
坐骨神経痛などの痛みが気になりませんか？

Information



長野容子写真展お知らせ

2023年4月21日(金)~26日(水) 11:00~19:00
銀座1丁目奥野ビル607号室『Salon de la Salondollar』にて写真展を開催します。
築85年の歴史あるビルから銀座を眺めて『銀座の人』をテーマに撮影しています。鈴木先生にもご登場いただく予定です。ぜひ遊びにいらしてください。長野様より



新聞の新デザイン

新聞のデザインが新しくなりました。漢方のように、暖かく包み込んでくれるようなイメージを基に作りました。イラストは、漫画家の小石川カナリ様に描いて頂きました。素敵に仕上げさせて頂きありがとうございます。



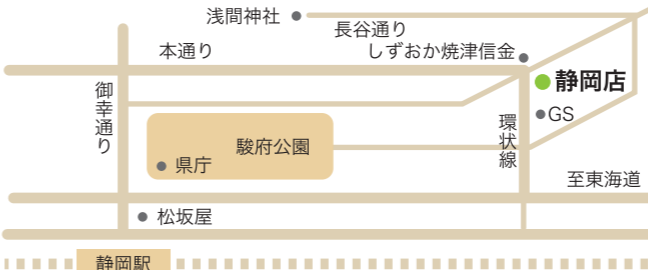
むつみ薬局中土狩店からのお知らせ

むつみ薬局中土狩店の営業日が増えました。営業日は、第2日曜日、第2水曜日、第3木曜日、第4木曜日です。ご予約お待ちしております。(詳細は、下記の店舗情報に記載あり)



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.co.jp
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

銀座駅 [銀座線・日比谷線・丸の内線]	銀座駅 [銀座線・日比谷線・丸の内線]	銀座一丁目駅 [有楽町線]
銀座三越	松屋銀座	BVLGARI
starbucks	starbucks	中央通り
東銀座駅 [日比谷・都営浅草線]	東京店	ローソン
		昭和通り

銀座駅:A13番出口3分 銀座一丁目駅:11番出口3分 東銀座駅:7番出口3分

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





自然の恵みを たっぷり受けた番茶



薬剤師 木村望実

前号に引き続き、村上園の番茶についてお話しいたします。村上園の無農薬栽培は、安全で美味しいお茶を作るだけではなく、自然の循環と共存し、健康な身体をつくるという考えを持って栽培をしていることを教えていただきました。村上園の茶葉は一般に流通している茶葉より、高い抗酸化力・ビタミンC・糖度を持っています。このことから、自然の循環に寄り添った生活は人々に恩恵をもたらし、また人間は自然の中で暮らす者のひとりであることを改めて認識しました。今回の研修を経て、当店もより自然に寄り添った活動でお客様を健康へ導くお手伝いをさせていただきたいと思いました。

続いて番茶についての話になりますが、茶葉の七割の成分が水に溶けないことをご存知ですか？急須で入れると多くの成分が茶殻に残ってしまいます。茶殻に残る成分には、抗酸化作用があるβカロテン・ビタミンE、がん予防となるクロロフィルが含まれています。また、カテキンの多くも茶殻に残ってしまいます。体に良い成分が捨てられてしまっているのは勿体無いです。そこで、当店のスタッフが番茶を使って、毎日食べられる番茶のふりかけのレシピを考案いたしました。苦味・渋みがなく、青菜のふりかけのようでとても美味しいです。ぜひ作ってみてくださいね。

また、ミルで粉砕して粉末茶として飲んで頂くこともおすすめです。番茶の甘みのあるさっぱりとした味に少し渋みのある茶葉の味が感じられます。食後のすっきりしたいときに飲んでみてはいかがでしょうか。



Recipe お茶のソフトふりかけ

- 材料**
- 番茶葉出がらし ... 50g
 - 生姜 20g
 - カリカリ梅 5個
 - 粉末だし 1g
 - 水 90ml
 - 胡麻 小さじ1



むつごろう&むつみオリジナル商品のJAS認定の番茶が近日中に販売予定です。

作り方

- 茶葉の出がらしは、茶を煮出し、水けをきる。(苦味が気になる場合は、苦味なくなるまで煮出す。)
- フライパンに、①、梅、生姜、粉末だし、水を入れて火にかけて水分がなくなるまで煮詰める。
- 水分がなくなってきたら、胡麻を加えてしばらく炒め、シートの上に広げて冷ます。



アドバイススタッフ
細野由香利



準備

- 番茶出がらしを軽く絞って冷蔵庫に保存しておく。(お茶を飲む回数によりますが、3回分くらい)
- 種を取ったカリカリ梅又は梅肉を刻んでおく。
- 生姜は、千切りにしておく。



成長は、大人の階段を上り『続ける』こと



漢方薬・生薬認定薬剤師
ヨガインストラクター
大澤真以

子供の頃は、成長を喜んでくれる人が周りにたくさんいました。しかし、大人になって自分の成長を喜んでくれる人がどのくらいいるでしょうか。年をとるほど、衰退していくというマイナスイメージから、自ら成長を止めてしまっている方もいるかと思えます。しかし、大人になってからの成長は、周りへの影響が大きく、自分への見返りも大きいのです。ここで皆様が思う「大人になってからの成長は、思わぬ大変さ。」「若いころのようにはいかない。」と。たしかに大人になってからの成長は、大変です。子供の時のように、ゼロからのスタートではなく、これまでの知識や経験がある上で自分の習慣を変えなければならぬからです。そこで、成長する上で大切なことを二つお伝えします。

一つ目は、新しいものを取り入れる勇氣と変化を楽しむことです。言うのは簡単ですが、一つ目から、とても難易度が高そうに感じます。これだけ分かっているのに、なかなか大人の階段は登り続けられません。そこで、二つ目に大切なことは、その成長を誰のために行うかです。子供は、自分が生きるために成長します。大人は、周りの人のために成長します。結果として、自分のためにもなります。周囲が自分への変化を求める時、これまでの自分の習慣や価値観を変えるきっかけとなるはず。ただ周囲が自分への変化を求めるだけでなく、相手がなぜそう思っているのか本当の意味を感じとれた時、大人が大きく成長できるチャンスです。成長は、今までの経験・知識を一旦手離し、新しいものを取り入れるようとする行動であり、決して今までの自分を否定するものではありません。成長に限界はなく、皆様の周りに成長と一緒に喜んでくれる人がいると信じています。今年の目標を決めて、勇氣をもって大人の階段を一緒に上り続けましょう。



冷えからくる不妊症 ある36歳の女性漢方薬



薬剤師 / 東邦大学客員講師
鈴木寛彦



冷え性は様々な病気を引き起こします。この方は、生理不順、多嚢胞性卵巣(右)と高プロラクチン血症がある方でした。

体質は、中肉中背、イライラしやすい、人に気を遣う、顔色は色白、手足の冷え、ややのぼせ、疲れやすい、足のむくみ、大便一日一回で下痢しやすい、低血圧、めまい、小児期乗り物酔いあり、唇の乾燥、肩凝り、胸焼け、胃痛、腹痛、お腹の張り、皮膚は乾燥気味、生理不順で生理が遅れやすく甘いものが大好きでした。飲酒は、週三回、朝食はパン食、睡眠時間六時間、運動は特にしていませんでした。

産後四ヶ月にまぶた、頬、首の湿疹を訴えご来店されました。甘いものは食べています。授乳中で産後の体力低下も考えて、帰省建中湯を三十日飲んでいただきました。湿疹は変わらず、温経湯に変更し、皮膚は改善されました。

それから、そろそろ第二子を考えたいと相談され、断乳も少し遅れ、三度温経湯服用で六ヶ月自然妊娠されました。しかし残念なことに五週で流産されました。

腰から首にかけての全身の凝り、むくみ、目の疲れからの頭痛、声のかすれ、生理は三十五日でした。そして当帰芍薬散料に変更し、すぐさま味が合わないと言われ、小便の量が減り、背中が凝り、頭痛がひどくなりました。そして、温経湯に戻すと四ヶ月後自然妊娠され安定期に入りました。

温経湯の中に入っている成分呉茱萸は、内臓の毛細血管の流れをよくする働きが認められています。からだに合った漢方薬を見つけることは大変ですが、相性が合うと良く変化させます。また、養生も必要です。