

今、だから これからも漢方

— contents

- コラム 1. 漢方って本当に効くの？
2. 胃腸の話
3. やっぱり漢方が好き
4. 脾胃の働きを助ける甘味

商品の紹介 - ORGANIC HERB TEA
Information



「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。



漢方って本当に効くの？



漢方薬・生薬認定薬剤師
ヨガインストラクター
大澤真以



漢方（西洋学）というのは、今ある苦痛に直接効き、すぐに身体を楽にしてくれるもの。このイメージが、「漢方薬って本当に効くの？」と疑問に思う1つの要因だと思います。

まず、漢方は、悪い場所だけをみるのではなく、一人の人間を診る医学だということを想像していただきたいと思います。今、目に見えている病は、身体の中からの警告として考えます。心配事が絶えず気が休まらない人が、ひどい頭痛を起し、動悸を感じる。これは、頭や心臓の問題があるわけではなく、身体の中からの警告です。漢方という「気」の上衝が原因として考えられ、頑張りすぎず、少し休もうという身体からのサインです。また、ニキビ面や目のクマ、肌のかさつきは、「血」のどところか原因です。めまい、耳鳴り、痛みなどは、「水」が局所的に溜まってしまっている原因です。漢方薬では、この気・血・水を正常に循環させ、健康へ導きます。これは、根本的治療ですが、もちろん、すぐに変化が起きないわけではありませぬ。前回お話ししたように、漢方薬は、数種類の植物を配合している漢方だからこそ、目に見える表の症状に効き、原因となる裏にもしっかりと効果を発揮することができるのです。

気・血・水の悪い循環をつくる大きな原因は、偏った食事や運動不足です。早くに気づいた不調には、身体をあたためる食事や汗ばむ程度の運動習慣が薬となります。毎日の規律正しい生活が、警告を見逃さず、自分自身の健康を守る鍵となります。

Check

胃腸の不調の チェックリスト



あなたの胃腸の不調はどこから？

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を決める材料です。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胃腸の不調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



- 上半身に汗をかきやすい
- 体がだるい
- 湯船に長く浸かれない
- 首こり肩こりがある
- 朝起きたとき、口が粘つき辛い

ストレスタイプ

温泉などで骨休みをして、
ストレスを発散しましょう。

- 下痢しやすい
- 吐き気がある
- みぞおちに痛みがある
- お腹がゴロゴロする
- 胃が痛む

消化不良タイプ

食べ物をしっかりと消化できていない状態です。ゆっくりとよく噛むことを意識しましょう。

- 食べた後眠くなる
- 貧血気味
- 口に唾液が溜まる
- 足の冷えがある
- 疲れやすい

胃腸冷えタイプ

冷えて胃腸の機能が下がっています。夏場でも温かい飲食物食べ物をとりましょう。

Information



とくがわ未来学会での講演会のお知らせ
8/26(土)静岡市歴史博物館で、薬剤師鈴木が「家康公長寿秘伝の漢方薬と、薬からひもとく人物像」という題で講演をします。無料、予約不要です。是非お越しください。



静岡新聞から取材されました
5/29(月)の静岡新聞に、薬剤師鈴木が「家康の丸薬・和剤局方の無比山薬丸」を10年前に再現し、大河ドラマ「どうする家康」をきっかけに再注目されていることが掲載されました。



夏休みのお知らせ

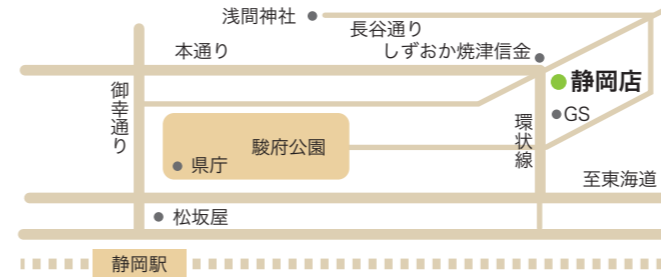
8月13、14、15日は静岡店、東京店共にお休みを頂きます。尚、メールでのご予約、ご質問はお休みなく対応させていただきます。よろしくお願い致します。



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.co.jp
Facebook:https://www.facebook.com/mutsugoro6256



Facebook

Instagram

むつごろう薬局
HP

むつごろう薬局
静岡新聞記事



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



胃腸の話



薬剤師・鍼灸マッサージ師
谷津吉美



みんなで当帰の湯もみをしました

胃は食べ物を消化しますが、粘液を分泌し自分を守っています。ストレスで胃が痛くなるのはなぜでしょうか？ストレスのため交感神経が活発な時間が長いと自分の守る粘液があまり出ていない状態になります。すると、副交感神経に切り替わった時に、反動でドバッと出てしまう胃酸から自分を守る事ができなく傷つき痛みます。漢方薬で胃腸の血流をよくするとリラックスしやすくなるので胃の痛みがなくなっていくます。

これから暑くなると胃腸の調子が悪くなるという方も多いですね。実は胃腸の冷えが原因です。暑い時、水を素焼きのポットに入れておくと、ポットの表面から水分が蒸発する時に気化熱によってポット中の水が冷たくなります。それと同じように人間も、暑くて汗をかくと胃腸が冷えます。しかし、暑いとつい冷たい飲み物を飲みたくなりますよね。冷たい飲み物をガブ飲みをするときに胃腸が冷え、働きが悪くなってしまうます。胃腸の働きをよくするには、温かいものを飲むことです。温かいもので胃腸の働きがよくなるのは、2021年にノーベル賞を受賞したトリップチャネルが関与しているからです。食道・胃・腸などにたくさんあるTRPV4というチャネルは約40℃くらいで活性が高まり、副交感神経を働かせ、胃腸の働きをよくします。胃腸も筋肉でできているので、消化の力を維持するには適度な運動も大切です。

温かいものを食べても飲んでも変わらない方は、冷えた胃腸を漢方薬で温め、胃腸を元気にしましょう。

脾胃の働きを助ける甘味



なつめや、もち米飴は店頭で販売しております。気になる方はスタッフまでお問い合わせください。



アドバイザースタッフ
山内麻由

皆さんは甘いものは好きですか？甘味には消化を担う『脾胃』の働きを助け、元気を養い、痛みや緊張を緩和する作用があります。疲れた時、甘いものに手が伸びてしまうのは身体がそういった作用を求めているからかもしれません。身体に良いのなら！とチョコレイトをつまむのはちよつと待ってください。

『脾胃』の働きを助けてくれるのは、ナツメ、イモ類、栗、小豆など自然由来の甘味です。人口甘味料や精製された白砂糖の摂りすぎは、胃腸の機能低下に加え、炎症を起こしやすくなるので鼻炎や、アレルギー症状、蕁麻疹なども招きやすくなります。

また『脾胃は乾燥を好む』とされ、余分な湿を嫌います。そのため梅雨や夏場など湿度が高い時期や、冷たいものを取りすぎると水分が停滞しやすくなり食欲不振、軟便や下痢など胃腸の不調だけでなく、頭痛や倦怠感、免疫低下なども招きやすくなるので、この時期一層の注意が必要です。

甘いものが欲しくなったらまずは自然な甘味のを少量食べましょう。オスメは『なつめ(大棗たいそう)』です。中国では『1日3個のなつめを食べると一生老いない』と言われる、楊貴妃も好んで食べていたと言われます。不眠やイライラなどの心身の疲れにも有効だそうです。日本では生のなつめは手に入れにくく、乾燥品が一般的で、そのままでも美味しいですが、食欲不振や下痢を改善するハスの実や、ライチといった『脾胃』を養う仲間と一緒に、もち米飴を少し足してコンポータにアレンジするものオスメです。無糖のヨーグルトにかけて食べるとデザート感が増して満足度もアップします。

もちろん、天然の甘味でも摂りすぎは余分な湿を招くので注意が必要です。



やっぱり漢方が好き



薬剤師
菊池恵理香



薬剤師
木村望実



CREA夏号で東京銀座店(むつみ薬局)を紹介いただきました



病気の多くは、根底に免疫の異常が関係しています。西洋のお薬でも、最近では抗体医薬品と呼ばれる免疫系に作用するお薬も増えてきました。

病気の根本に作用する画期的なお薬に素晴らしい！と思いつつも、やっぱり私は漢方が好きだなと改めて感じます。

漢方との出会いは小学生の頃。その時は漢方ということとはよく分からず、母から出された茶色く苦いお薬を、鼻をつまんで飲んでいました。それから中高生の頃、生理痛に対して。飲んでいると生理痛がなくなった。その実験から、漢方って自然の植物だから薬というより食べ物みたい。それで体調がよくなるなんてすごい！と思っていました。

どんな西洋のお薬よりも漢方の方が好きと思えるのは、漢方こそ病気の根本、根っこにアプローチしているからです。

病気に対して、漢方のサポートを得ながら、最終的には自分の力で治していく。漢方は、本来自分自身が持つ力を正常に整え、病気になる体を作ります。病気を治すだけでなく、病気になる体にする。万能なお薬です。

そして免疫と言えば腸。腸には免疫細胞の70%が存在しており、腸の健康は免疫力アップにつながります。腸活と漢方で、免疫力をアップさせて健康な体作りをしましょう！

商品の紹介 ORGANIC HERB TEA



オーガニック ハーブティー
10袋入り 全6種 ¥1,620(税込)

漢方もハーブも植物のパワーによって人々の健康の役に立っています。なぜ植物が人に役立つのでしょうか？動物にはよりよい環境に移動するための足がありますが、一方で植物は動けないため自らを守る方法が異なります。そのため、乾燥・紫外線や敵となる動物・病原菌から身を守るための術を身につけています。たとえばバラのトゲも生きる術のひとつです。この蓄えた力が人々の役に立つ理由です。人は自然の恩恵を受けて生きているのだと改めて感じますね。

植物のパワーを日常的に取り入れられるために、オリジナルのハーブティーを作りました。それぞれ目的や気分に合わせてブレンドしているのので、お好みに合わせてご賞味ください。

「スイートレッドスリムティー」
肉体的疲労や眼精疲労によいハーブティーです。クエン酸やミネラルを含むため新陳代謝を高め、疲労を回復してくれます。

「リフレッシュブレンドティー」
ミントの爽やかな香りが脳をリフレッシュし、レモングラスの香りがその効果を持続させます。集中力を高めたい時や、受験生におすすめです。

「ジンジャー・カモミールティー」
ジンジャーの血行促進作用とカモミールの消炎作用が相乗効果を発揮し、皮膚のあれや乾燥を鎮め、健やかに保ちます。

「メディカルフラワートイ」
疲労回復に良いローズヒップとハイビスカスにさっぱりとしたウロンをブレンドしました。日常の水分補給としてどうぞ。

「エバグリーンティー」
ホーステールに含まれるケイ素はカルシウムとともに骨を強くする働きがあります。ミシマサイコはストレスを緩和する漢方薬に多く取り入れられる生薬です。更年期から摂取したいハーブティーです。

「グッドナイトドリームティー」
太陽の光が降り注ぐ地域で育つオレングの香りは、冷えた心と体を温めます。眠れないときや神経興奮が冷めないときのリラックスに。