

2013年6月号 小島薬局漢方堂

# パンダ通信

ご愛顧ありがとうございます!!

## 今月の一言

平素は小島薬局漢方堂をご愛顧いただき、ありがとうございます。

小島薬局漢方堂では毎日いろいろな相談を受けています。ベスト5を紹介しましょう。

- 1、不妊症・生理不順・生理痛・更年期障害などの婦人科疾患
- 2、アトピー・慢性蕁麻疹・ニキビなどの皮膚病
- 3、うつ・不安感・食欲不振・不眠などの神経症
- 4、高血圧・糖尿病・狭心症・脳梗塞などの生活習慣病
- 5、リウマチ・腰痛・関節痛・しびれなどの痛みの疾患

うっとうしい梅雨の季節が近づいてきました。この時期の特徴は、言うまでもなく湿度が高いことです。梅雨時には、湿気の影響を受けて、胃腸病・痛みの疾患・皮膚病などが悪化しやすくなります。

- ★ 湿邪によって、胃腸の働きが低下している方は「イスクラ健脾散」「健胃顆粒」「勝湿顆粒」「晶三仙」などが効果的です。
- ★ 湿邪によって、関節痛や神経痛が悪化している方は「イーパオ」「活楽宝」「松康泉」などが効果的です。

症状が悪化したときは、遠慮なくご相談ください。



## 犯人は湿気!!

### 快適梅雨生活には スッキリ胃腸 が必須!!



はじめじめとして、気持ちまで憂鬱になる梅雨の季節が近づいてきました。この季節なんとなくだるい、頭が重い、関節が痛いなどといった体の不調を感じませんか？

漢方ではこの原因を“湿邪”といい、体が重だるい、むくみ、吐き気、食欲不振、下痢、軟便などの胃腸障害、ニキビ、アトピー性皮膚炎などの皮膚病の悪化、眠気、頭痛などが起こるのはこの湿邪の影響と考えます。

臓器の中でも梅雨時に関係が深いのは「脾胃」で、胃や腸などの消化器系の働きと代謝機能をつかさどっています。脾胃は湿邪の影響を受けやすく、冷たい飲食物の取りすぎで胃腸も働きが低下し、循環機能が悪くなると上記のような症状を引き起こします。

体内に湿邪がたまった状態では、胃腸の働きが悪くなり、栄養分が吸収できず、全身の新陳代謝が低下してしまいます。このような状態ではいくら栄養剤や薬を飲んでもうまく吸収できず、疲労感、倦怠感などの症状は改善しません。

まずは、体の湿気を追い出し胃腸の機能を高め、新陳代謝を活発にすることが重要です!!

そこでオススメしたいのが‘健脾散’や‘健胃顆粒’です。2つ共、食が細く、疲れやすく、元気がない人の余分な水分を排出し、消化器系を根本から丈夫にしてくれる漢方薬です。

そしてより慢性的に下痢な方は‘健脾散’を。より食欲不振な方は‘健胃顆粒’をとという様な飲み分けが大切になりますので、お困りの方はぜひスタッフまでご相談ください!!

今年は胃腸も体もスッキリ  
爽快な梅雨を過ごしましょう ^^

