

2015年12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

今年の風邪を吹き飛ばそう！

12月になり今年も残すところ後1ヶ月、殆どの方が年末に向け忙しくされているのではないのでしょうか。過度の疲労は新陳代謝や免疫力の低下を招くため、年末に風邪を引いてしまう原因にもなります。今回は2015年を健康に締めくくるためにも、体質に合わせた風邪の漢方薬をご紹介します。

漢方では風邪の症状によって、よく「青い風邪」・「赤い風邪」といった例え方をしており大きくこの2つに分け、使う漢方薬を選びます。

「青い風邪」ではゾクゾクした寒気が強く、サラサラの鼻水や痰、首筋のこわばりや手足の冷えがある風邪のことを言います。

風邪の引き始めに多いこのタイプには、身体を温めて発汗を促す『風治散』がおススメです！『風治散』を早い段階で服用することで新陳代謝が上がり、免疫力も高まり風邪の治りが早くなります。

風治散 10包入¥1.080 30包入¥2.970

「赤い風邪」は頭痛、発熱、ノドの痛みや炎症、咳、鼻水や痰が黄色く粘っこいといった特徴のある風邪のことを言います。

このタイプでは身体の熱を冷まし、ノドの痛みや炎症を取り除いてくれる『涼解楽(天津感冒片)』をおススメしています。『涼解楽(天津感冒片)』には抗菌・抗ウィルス作用もあり、インフルエンザの治療にも効果的です。

涼解楽 12包¥2.160 天津感冒片 72錠¥1.944

「青い風邪」・「赤い風邪」の両方のタイプの特徴がある場合は、『風治散』と『涼解楽(天津感冒片)』をあわせて飲むといった方法もあります。

早目に風邪の特徴にあった漢方薬を飲んで、新年を健康に迎えましょう！

今年こそ冷え性を治したい！

静岡県は他県と比べると冬でも暖かい気候ですが、冷え性がひどくしもやけになってしまう方もいるようです。体質に合わせた対処を取ることが大切です。冷え性の方は、「血虚(けっきょ)」の体質である可能性があります。「血虚」とは、熱を運ぶ「血(けつ)」が不足している状態です。「血」が足りないと聞くと、貧血を思い浮かべる方が多いかもしれませんが、貧血と「血虚」は判断基準が違います。貧血は、血液中の赤血球や赤血球中のヘモグロビンの量が正常値を下回った状態のことです。つまり、血が薄いことを指します。「血虚」とは中国漢方の考え方で、「血」が不足すると起こる様々な症状が見られれば、「血虚」とみなします。「血虚」のチェックリストで確認してみましょう。

〈「血虚」のチェックリスト〉

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 手足やお腹が冷える | <input type="checkbox"/> 眠りが浅い |
| <input type="checkbox"/> 乾燥肌で、小じわが気になる | <input type="checkbox"/> 爪が薄くて、割れやすい |
| <input type="checkbox"/> 髪にツヤがなく、枝毛・抜け毛になりやすい | <input type="checkbox"/> 疲れやすい、立ちくらみ |
| <input type="checkbox"/> 気分が落ち込みやすい | <input type="checkbox"/> 生理の量が少ない |
| <input type="checkbox"/> 眠りが浅い | <input type="checkbox"/> 生理周期が長くなりやすい |

漢方薬で手足ぽっかぽか！

「血虚」の方の場合は、不足している「血」を補うことで冷えを改善できると考えられます。また、冷え性だけでなく、上記のチェックリストにあるような乾燥肌や生理不順、疲れやすさ、気分の落ち込みなども「血虚」が原因で起こることがあります。「血虚」の方全般にオススメできるのが『婦宝当帰膠(ふほうとうきこう)』です。婦宝当帰膠には『当帰』が約70%と豊富に含まれています。当帰には「血」を補う作用と血行を改善する作用があり、中国では昔から「女性の宝」といわれ重宝されてきました。婦宝当帰膠は黒糖を使用し甘くて飲みやすいシロップになっています。ぜひ当店にて試飲してみてください。今年も5000円以上お買い上げの方には、申年のシンシン君のぬいぐるみと2016年のカレンダーをプレゼント致します！数に限りがございます。例年、年末にはなくなってしまうので、お早めにご来店ください。