

# 中国漢方通信



妙泉堂薬局

## 本格的な冬の到来前に備えておきたいこと

酷暑といわれたこの夏の余韻を残すことなく、10月後半から急に冷え込んできました。急な気温の変化についていけず、体調を崩している人も多いことでしょう。本格的な寒さに備え、今から対策をしておきましょう。



### ～冷えへの備え～

中医学では冷えの原因は主に「気血」の問題と考えます。「気」が「血」を温め、「気」が「血」を動かすので、「気血」が体内で暖房の役割を果たしており、血が不足したり、滞ったりすると暖房の効きが悪くなり、身体が冷えてしまうのです。したがって、基本的な冷えを防ぐ方法は、気血を補い、血流を良くすることです。



よく使われる漢方薬には、「血虚」を補う**婦宝当帰膠**、「気」を補う**衛益顆粒**、「気血」の巡りを良くする**冠元顆粒**などがあります。また、夜更かしや深酒をしないことや適度な運動をすることも大切です。

### ～乾燥への備え～



これからの時期は空気の乾燥に伴って、身体の潤い不足を起しやすくなります。もっともダメージを受けやすいのは「肺」です。肺が乾燥した状態になると、まず、のどや鼻・気管支などの呼吸器系に不調が起こりやすくなります。また、肺には「気」を生成したり、水分代謝を調節したりする働きもあり、この機能によって、身体の防衛力を高めたり、皮膚に潤いを与えたりしているため、肺の機能が低下すると、免疫力が落ちて風邪をひきやすくなったり、皮膚が乾燥した状態になったりするので、そのほか、肺と関わりの深い「大腸」も影響を受けやすいので、便秘気味になることもあります。

漢方薬としては、潤いと気を補う**麦味参顆粒**、乾燥による咳によい**百潤露・麦門冬湯**があります。皮膚の潤いを保つには**婦宝当帰膠**も良いでしょう。皮膚の乾燥による痒みには**瑞花露スキンケアスプレー**がおすすめです。また、皮膚の乾燥を防ぐためには水分補給が必要です。それには**ジネンミスト**が最適です。**ジネンミスト**は山梨県八ヶ岳の天然水女取湧水をPWS化した生体水に限りなく近い水で、肌の環境を整え、生理機能を高めてくれます。



### ～風邪への備え～

10月に入り、インフルエンザでの学級閉鎖があったとの報告もあります。「うがい・手洗い・板藍茶」を合言葉に感染予防に努めましょう。また、風邪をひかないため、ひいても早く治すためには大切なのは、外的から身を守る免疫力。



漢方薬は皮膚や粘膜のバリアー機能を高める**衛益顆粒**やインターフェロンを増加させて、免疫力を高める**インターパンチ**がおすすめです。

# 素肌改造計画

お肌が元気になる水（ジネンミスト）で肌環境を整えましょう。

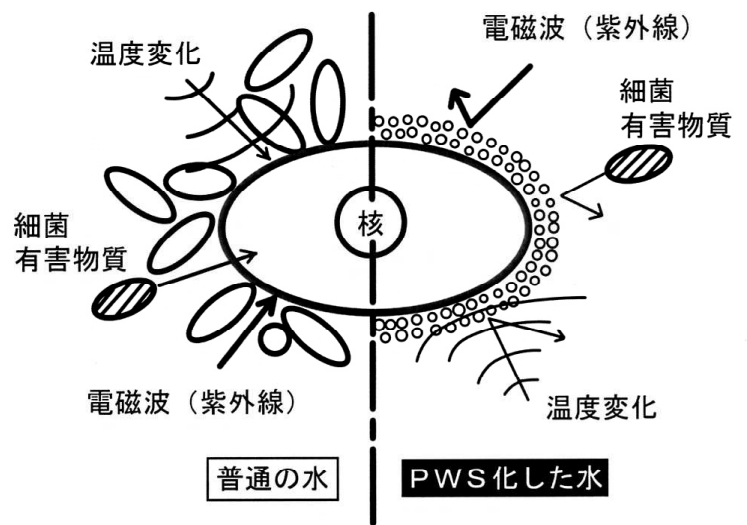
ジネンミストは山梨県八ヶ岳の天然水をPWS化したお水で、生体水に限りなく近いため、すーっと肌になじみます。そして、次のような効果を持ち、皮膚の免疫力を高めます。

**\*生理機能の増進**・・・外部の刺激から保護することにより、皮膚の防御機能を高め、本来備わっている細胞レベルの機能を活性化します。

**\*修復機能の向上**・・・細胞分裂が正しく行われるので、損傷細胞や老化細胞を新生させることができます。

**\*有害イオン反応の阻止**・・・水道水に含まれる塩素などの有害イオンの働きを抑え、皮膚の酸化を抑えます。

**\*微生物の異常増殖抑制**・・・皮膚の常在菌のバランスを整え、外部からの病原性細菌の増殖を阻止します。



## Caの3ステップで相乗効果！！

**ステップ1 Caクレンジングでマッサージ**・・・必要なうるおいをしっかりと残しながら、メイクや油性の汚れを溶かし出すクレンジングです。

**ステップ2 Caネオソープで洗顔**・・・きめ細かい泡で角質層の水分をキープしながら、老化角質はしっかり除去する、殺菌作用と洗浄作用を兼ね備えた洗顔剤です。

**ステップ3 Caローション**・・・肌に適度な潤いを与え、キメを整え健康な肌を維持する化粧水です。



## むずむず脚症候群

夜、布団に眠りかけたときに、ふくらはぎ周辺を小さい虫が這い回るような蟻走感や、火照る感じがして、眠れないということはありませんか？脚の内側からくすぐったくなる、痒くて夜中に何度も目が覚めるという場合もあります。じっとしてられなくなり、足をこすり合わせるなど脚を動かすと少しは楽になる場合、**むずむず脚症候群（レストレスレッグス症候群：Restless Legs Syndrome：RLS）**という病気が疑われます。

この病気はあまり知られていませんが、日本での患者数は100人に2～5名といわれ、決して珍しい病気ではないのです。脚の痒みがひどく睡眠不足で苦しんでいるという患者さんもみえます。RLSの原因は明らかになっていませんが、鉄不足をもたらす貧血や妊娠、慢性腎不全（透析患者）、パーキンソン病などに伴って発症する例が知られており、ドパミンの機能低下、脳内における鉄分の不足、神経伝達物質の低下、遺伝的要因が考えられています。

コーヒーやアルコールの飲み過ぎや喫煙は症状を悪化させるので差し控えましょう。就寝前のストレッチや脚のマッサージは効果があります。また、不足した鉄分の補給が大切です。それには顆粒状のへム鉄加工食品「フェルヘム」がおすすめです。不快な症状に対しての漢方薬は、火照りに**杞菊地黄丸・知柏壯健丸**、痒みに**黄連解毒湯**、不眠に**甘麦大棗湯**などがあります。

