



中国漢方通信



妙泉堂薬局



暑さを乗り切る 胃腸の養生

今年は例年になく早い梅雨入りとなりました。梅雨から夏にかけてのジメジメとして蒸し暑いこの季節は、特に胃腸の不調を感じやすい季節です。湿気の多いこの時期は、なんとなく身体の重さやだるさを感じたり、食欲がなくなったりと、天気と同じように体調もスッキリしないことが多いものです。特に、もともと高血圧傾向の方、低血圧、肩こり、しびれなどの症状を持つ方は、不調が現れやすいようです。夏バテなどで体調を崩さないためにも、この時期から胃腸を健やかに整えて元気に夏を過ごしましょう。

胃腸をいたわる生活習慣

* 湿の溜まりやすい食生活に注意

夏場は食卓に刺身や生野菜、冷や奴などの冷たい料理が並ぶことが少なくありません。食事中に冷たいお茶やビールなどを飲むと、胃腸はますます冷えて働きが弱まってしまいます。冷たいものはなるべく控えめに、冷蔵庫で冷やした飲食物は避けましょう。そして、冷たい料理には、胃腸の働きを整える生姜やネギ、シソなどの薬味を添え、体内に湿を溜めない工夫をしましょう。



* 栄養豊富な食事がかえって負担に



食欲の落ちやすい夏には、食欲を促進する激辛や味の濃い料理を選びがちですが、胃腸には大変な負担がかかります。出来るだけあっさり味を選びましょう。日本のお米を中心とした和食は、日本の季節にあった最適の食養生法です。栄養価の高い欧米風の食事は、消化に負担がかかるため、かえって胃腸の働きを弱める原因ともなります。胃腸の不調が現れやすい夏こそ食事の重要性を考えたいものですね。

* 体内の陽気を消耗させる冷えに注意

夏でも冷房や冷たいものの摂りすぎで身体が冷えることが多く、体内の陽気を消耗してしまうこととなります。冷えは血行を悪くさせ、痛みやしびれなどの症状を引き起こすこととなりますので、夏でも体内の陽気を守り、血行をよくすることを心がけましょう。

おすすめしたい漢方薬

* 胃腸の働きを強化するには

六君子湯・星火建碑散
星火健胃錠



* 食欲不振や 食べ過ぎには 晶三仙



* むくみや下痢には

勝湿顆粒・胃苓湯
五行草茶



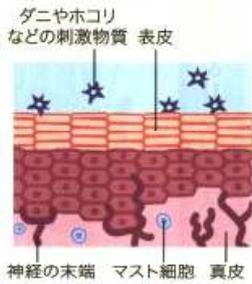
五行草茶は食中毒の
予防にもなります。

晶三仙はつわりの時
にも使えます。

正しいスキンケアで肌トラブルを解消！

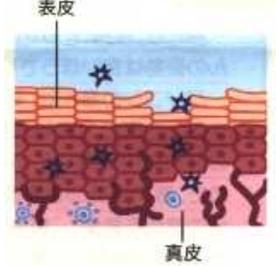
かゆみに代表される乾燥肌のトラブルを抱えている人は、老若男女を問わず意外に多いものです。正しいスキンケアを知って、生き生きとハリのある美肌を目指しましょう。

健康な皮膚



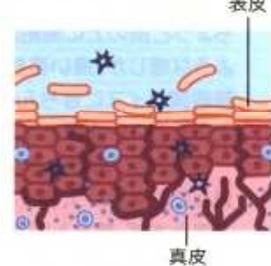
皮脂膜と角質層などで構成される表皮が外界からの刺激物（ダニ、ほこり、細菌など）をガードする肌バリアの機能をしっかり果たしているため、刺激物が侵入しない状態です。

乾燥性乾燥肌



皮脂膜が薄くなり、角質層が荒れてしまうと、表皮のすき間から刺激物が侵入してくるため、かゆみを感じるなど肌が敏感になります。マスト細胞は、かゆみを感じるヒスタミンの放出を始めてしまいます。

強い乾燥肌やアトピー性皮膚炎の状態



かゆいので掻き始めると、表皮はさらに荒れてしまい、ますます刺激物が侵入し、水分がどんどん蒸発していきます。水分が蒸発すると肌荒れも悪化するので、かゆみが増すという悪循環に陥ります。

キメ手はカルシウム

肌の細胞は深部で生まれ、やがて『角層』となり、バリアとしての働きを終えた後、肌表面からはがれ落ちます（ターンオーバー）。カルシウムは肌のすぐ内側に存在し、『角層』細胞になる仕上げの最終段階で、しっかりと厚みのある細胞膜を補強するのに重要な役割を果たしています。また、お肌の代謝を高め、回復力を上げてくれます。



カルシウム配合の化粧品でスキンケアを

健康的な角質層が密に並んでいる『きめ』が整った肌にするには、まず肌の汚れをきちんと落とすことが必要です。丁寧なW洗顔（クレンジング → 洗顔料）をおすすめします。ここでポイントは**こすらないこと**。クレンジングは**肌が動かないように、なでるようにして**汚れをしっかりと溶かし出しましょう。洗顔は洗顔料をしっかりと泡立ててから、**泡で包み込むように**洗いましょう。そして、**水分補給と保湿**です。化粧水で水分補給をした後、その潤いを逃がさないために、乳液やクリームでふたをすることが大切です。



紫外線に要注意！！

急激に強さを増して降り注ぐ紫外線。日焼け止めはこれからの時期の必需品です。

* 生活紫外線対策・敏感肌の方・乳幼児に・・・ノンSクリーム

のびが良く、さっぱりした感触で下地クリームとしてもボディ用としても使えます。



40g ¥2,100 (税込)
SPF12~15 PA+

* 日焼けをしっかりと防ぎたい方に

・・・ハイエスミルキールーセント

薄く均一に広がり、透明感のある仕上がりの乳液タイプです。ウォータープルーフなので、水や汗に強く、効果が長時間持続します。



40ml ¥3,150 (税込)
SPF40 PA++

* うっかり日焼けを防ぐ・・・プロテクトS

肌の弱い方や乳幼児にも使え、手軽に何度でも塗り直せるスプレータイプです。保湿・保護成分、抗炎症成分、虫除け作用のある成分を含み、毛髪やメイクやストッキングの上からも使えます。



120ml ¥2,940 (税込)
SPF10 PA+