



# 中国漢方通信



妙泉堂薬局



## 胃腸の働きが一番大事！！

私たちの身体は、飲食物を消化吸收し、エネルギーを作りだし、生命を維持しています。中医学では、飲食物は「胃」という容器に入った後、「脾」が働くことによって飲食物の中から**気・血・津液・精**を身体に取り込むと考えられています。

**気**・・・免疫力やエネルギー

**血**・・・身体各組織の栄養の元になる

**津液**・・・生理的に必要な水分、潤い

**精**・・・生命の根元物質であり、人体の熱エネルギーの元になる物質

健康を維持するためには食べ物も大事ですが、胃腸の機能が正常であることが最も重要になります。中医学では消化器系のことを『脾』と呼び、エネルギーを作る源と考えています。さらに身体の免疫力、筋肉の大きさとも密接な関係を持っています。『脾』の働きが正常でないと、身体に様々な不調をきたします。

“**ひ弱**”とはまさに“**脾弱**”（脾の働きが弱い状態）の事と言えましょう。

中医学では胃腸機能の低下状態を『脾気虚』とよびます。脾気虚は胃腸疾患だけでなく、貧血や慢性疲労、アレルギー疾患、神経痛、不妊症などの大きな要因になると考えられています。



## 毎日の胃腸の働きをチェック！！

胃腸がちゃんと働いているかどうかをチェックするための判断基準

**食欲がない**・・・朝昼晩3食を食べる前に「お腹がすいた」という空腹感がないこと

**食後もたれやすい**・・・もたれを感じなくても、食後に眠たくなるというケースも含まれます。

**軟便がちである**・・・普段は便秘がちでも、どうかすると軟便になるケースも含まれます。

胃が痛いとか、胸やけがするなどといった明らかな症状が無くても、この3つの項目のうち、2つ以上当てはまれば胃腸機能低下状態と判断します。レントゲンや胃カメラでは胃腸の粘膜の状態などはわかりますが、正常に機能しているかどうかまではわかりません。



## 胃腸の働きを悪化させる要因

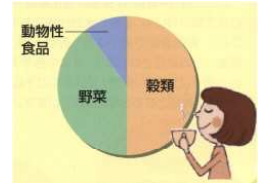
\* **湿気と冷え**・・・お腹を冷やさないこと

\* **精神的ストレス**・・・特に「自分の思い通りにならない事に対してイライラする」という『怒』のタイプのストレスと、「今さらどうしようもないことに対していつまでもくよくよ悩む」という『思』のタイプのストレスは胃腸機能に悪影響を与えます。

\* **食事の不摂生**・・・もっとも問題になるのは冷たい物の摂りすぎです。

## 胃腸の働きを高める日常生活

- \* 腹八分目・・煮物や和食を中心に
- \* 季節の野菜を火を通してたっぷり食べる
- \* 冷たい物を控える
- \* 十分な睡眠・・11時には寝ているのが理想



- \* 穀類 4～5割・野菜 4割・動物性食品 1～2割
- \* のどが渴いたら、水やお茶を飲む

## 症状に合わせた漢方薬



- : 下痢しやすい
- : 食欲不振
- : やせて顔色が悪い
- : 病後の体力低下
- : 疲労倦怠

### 参苓白朮散

### 六君子湯

- : 胃炎・胃痛
- : 胃部不快感
- : 腹部膨満感
- : 食欲不振
- : 悪心・下痢



- : 胃腸虚弱者の不眠・神経症

### 温胆湯エキス顆粒

- : 下痢
- : 暑さによる食欲不振
- : 全身倦怠

### 勝湿顆粒

- : 虚弱体質
- : 疲労倦怠感
- : 痔疾・脱肛

### 補中益気湯

- : 腹部膨満感
- : お腹がゴロゴロと鳴る
- : 下痢・軟便を繰り返す

### 開気丸

## 紫外線対策！ まずは乾燥ケアから♪

年々強さを増す紫外線！！ 効果的な予防はできていますか？

紫外線を受けた肌は、バリア機能が低下し乾燥につながると言われています。同様に、乾燥したお肌は紫外線を始め外的刺激の影響も受けやすくなり、美肌の大敵となるシミ・シワを始め、アトピーの悪化など様々なトラブルの原因となってしまいます。

乾燥が気になるこの季節だからこそ必要な紫外線対策！！ 早めの日焼け止めと乾燥ケアで効果的な紫外線対策をはじめましょう♪

### 乾燥ケアには /nEミルクー



お肌の潤いを逃さず、肌のバリア機能を守り整える界面活性剤フリー処方の高保湿タイプの乳液です。

のびやなじみが良く、便利なポンプタイプで使いやすさも抜群です！！

## 紫外線を優しくブロック！！

### ハイエスミルクールーセント



肌に薄くのびて白くなくなりにくく、しっとりしたつけ心地で水や汗に強いウォータープルーフタイプの日焼け止め乳液です。  
化粧下地としても最適ですよ。

### フロテクト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。  
保湿・保護成分、抗炎症作用、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。