



# 漢方 本場中国の先生に のここと 聞きちやおう!

漢方ってよくわからないけど、本場中国ではどんな使われ方をしているの?今回は、中国伝統医学の医師であり、また滝澤薬局の滝澤先生にとって良きアドバイザーである包海燕先生にお話を聞きました。



中国の病院では、西洋or東洋医学の専門に分けられ、私は「漢方」を専攻する医師として勤務していました!患者さんは治療をどちらでするか決められるんですよ。

### 包海燕先生

HOU KAIEN

内蒙古医科大学卒業。1991年東京医科大学精神医学の研究員として来日。現在は日本中医薬研究会専任講師として活躍。滝澤薬局のアドバイザーでもあります。



漢方って、本場中国ではどんな風に使われているのでしょうか?

中国の医療は、中国伝統の医学「中医学」と「西洋医学」両方の良いところを組み合わせて取り入れていくのが特徴です。そのなかで、天然素材からつくられた体に優しく作用する漢方薬は、家庭でも日常的に使われています。また漢方薬に限らず、たとえば風邪のときは高麗人参を用いた料理を作るなど、中国のママには自然の力で体を整える知恵が今も根付いているのです。ちなみに、中国で漢方を処方できるのは資格を持った医師だけですが、特に決まった処方はなく、医師は患者ひとりひとりの症状や体質に応じてオリジナルの漢方薬をブレンドするんですよ。

日本のママたちにも漢方は役に立ちますか?

日本女性に多い悩みが生理痛です。「痛いのが当たり前」と思って鎮痛剤でやり過ごす方がほとんどですが、痛みやその他不快症状があるのは正常でない証拠。だからこそ、ちよつとした体質改善や生活習慣の見直しで改善できるのです。たとえば生理中は体を冷やさないことが大切ですが、そのためには血行をよくする漢方薬を用いるだけでも変わります。また冷たい水にさわらない、冷食品はとらないなど、漢方薬と生活改善をあわせることで早い人なら1週間ほどで変化を実感できます。さらに、漢方薬でお肌の調子までよくなることも。日本のママにもぜひ取り入れてみてほしいですね。

### 子育て真っ最中のママたちに アドバイスを



滝澤 澄子先生  
TAKIZAWA SUMIKO  
漢方の普及を目指して2001年に滝澤薬局を開局。薬剤師、国際中医専門員。

自然素材でつくられた漢方薬は、子どもからお年寄りの方まで安心して使うことができます。いつも家庭に備えておくといいですよ。また漢方薬は、病院で処方される薬とあわせて使うことで相乗効果が期待できます。薬は病気をなくすもの、漢方は血行を促進し体をととのえるものと、双方を用いることでお互いにもっとのを補い合うことができ、効果がさらに高められるのです。なお漢方薬は、症状だけを見て処方を決めることはありません。出来るだけ効果的に用いるため、人それぞれの体質や生活までみて選ぶのです。それには専門的な知識が必要ですから、気になる症状があったら滝澤先生に相談してみましよう。最後に、忘れてはならないのが、健康が一番大切なものは栄養バランスだということ。きちんとした食生活があつてこそ漢方も活かせるし、病気を予防することもできるのです。そして家族が健康で幸せに暮らすためには、ママの元気が一番。時には自分の体を見直してみるのも大切です。

## 雙玉堂 滝澤薬局



女性のココロとカラダを応援!!  
元気でキレイなら、もっとがんばれるのに、もっと楽しめるのに、女性の心と身体はトラブルを抱えがち。でも、あきらめないで。1人1人にあったお薬や養生法をアドバイスします。  
〒323-0024 小山市宮本町3-1-10  
営業時間:AM10:00~PM7:00  
定休日:日曜日 <http://www.souyokudo.com/>  
☎0285-30-3810 (FAX兼用)

### 包先生&滝澤先生に相談できちゃう! “生理痛”や“冷え性”など、 つらい女性の悩みを改善しましょう。

つらい症状があたりまえになってませんか?自分の体質を見直すためにも、まずは相談してみてください。女性である滝澤先生なら、女性の悩みも話しやすいね。  
内容: どんなことを改善したいかお話し→体質をチェック→漢方の特徴を聞きます。→自分に合った漢方にチャレンジ→終了

12月2日(土) 13:00~17:00 (予約制)  
☎0285-30-3810 (FAX兼用)  
お申し込みは滝澤薬局までお電話もしくはFAX、メールにてお問い合わせください。  
メールアドレス: [info@souyokudo.com](mailto:info@souyokudo.com)

・相談会は、個別で行います。  
・相談は無料です。