

いつでも元気なママでいたいね! 漢方相談室

滝澤先生



アドバイザー
雙玉堂滝澤薬局

滝澤 澄子先生
Sumiko Takizawa

漢方薬局に勤務後、2001年に滝澤薬局をオープン。日本中医薬研究会会員店、日本不妊カウンセリング学会会員、薬剤師、国際中医専門員。

Q もうすぐ楽しい夏休み!

元気に夏を乗り切れる漢方ってある?

A 夏休みは海へ山へと出かける機会も多

く、炎天下で長時間遊んだり、クーラーやプールで冷えすぎて体調を崩してしまふこともよくあるものです。

中医学では、夏は湿度の影響から「脾」(胃腸)にもっとも負担がかかる時期と考えます。冷たいものを好むので、下痢、食欲不振、夏カゼなども起こしやすく、特に消化機能の未熟な子どもはお腹の調子を崩しがち。こうなると体内に汚れた水分が停滞し「湿濁」という状態に。そんな時は新陳代謝を活発にしてくれる「勝湿顆粒」や胃腸を元気にする「星火健脾散」が効果的です。一時的なら1〜2回の服用で効きますし、慢性的なら数日続けてみるとよいでしょう。

また、夏は熱中症や夏バテも心配。だるさや食欲不振は、大切な「気」(エネルギー)や「津液」(体内で機能する

今回のおすすめ漢方

麦味参顆粒

夏の“元気のもと”!
スポーツ飲料や
ミネラルウォーターに溶かして。
30包 ¥4,788 60包 ¥8,662



星火健脾散

弱った胃腸を回復。
下痢や腹痛を起こしやすい人に。
30包 ¥3,150 90包 ¥9,450



勝湿顆粒

おなかの風邪、下痢、食あたりに。
夏のお出かけの必需品です。
12包 ¥1,627



水分)が汗とともに消耗してしまうことが原因です。そんな時は疲労回復・滋養強壯の「麦味参顆粒」が大活躍。すばやく元気を取り戻してくれます。家族で過ごすことが多い夏休みこそ、元気に過ごしたいですね。冷たいものにとりすぎや暴飲暴食に気をつけつつ、漢方を上手に取り入れて、夏を思い切り楽しんでください!

双玉堂滝澤薬局

TEL0285-30-3810 (FAX兼用)

info@sougyokudo.jp

http://www.sougyokudo.jp

〒323-0024 小山市宮本町3-1-10
営) 10:00~19:00
休) 日曜・祝日

※当店で扱っているバンダマークの中国漢方薬は、内容成分を明確にし、日本人にあった用法・容量で臨床実験され、効果や安全性を厳密に確認しています。厚生労働省の許可を得て販売している医薬品・健康食品です。



お台所の身近な漢方 夏野菜

トマト、きゅうり、なすなど夏が旬の野菜や、スイカなどの瓜類は、ほてった体の熱を冷まし、潤いをとりもどす働きがあります。また、しそやみょうがなど香りのよいものには、食欲増進、食中毒防止の働きもあります。旬の野菜には、その季節に合った効果が期待できますよ!