

いつでも元気なママでいたいね!

漢方相談室



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。

◎ 梅雨が近づくと頭も体も重く感じてスッキリしません…どうして?

▲ 春から初夏にかけて、外気の湿度がどんどん高くなってきます。すると人の体の中にも「湿」が停滞しやすくなってきます。漢方で考える「湿」は、代謝や活動のもととなる「気」の邪魔をするので、やる気がでない・頭が重い・体がだるい・体がむくむ・胃腸の調子が悪い、などといった不調が現れやすくなります。そういった状態にならないように、春から初夏にかけての時期は、「湿邪」対策を意識すると良いでしょう。

食事で除湿効果が期待できる代表的なものは、小豆・大豆・そら豆・コーンなどの豆類や、とうがんときゅうりなどの瓜類、はと麦、かぼちゃ、もやしなどです。ただし、味付けが濃いと体内に水分が溜まりやすいため、味付けには注意しましょう。

今回のおすすめ漢方

勝湿顆粒 (しょうしつかりゅう)

梅雨時や夏にお腹の調子を崩しやすい人、または体がだるいときに。口や胃の中をさっぱりさせ、気分もスッキリ夏風邪にも効果的。
12包 1,627円



星火健胃錠 (せいかけんいじょう)

「湿」を除きながら胃の動きを助け、元気を戻します。胃がもたれたり、痛くなりやすい人や、むくみやすい・疲れやすいという人に。
240錠 5,302円



三爽茶 (さんそうちゃ)

羊がやせるといわれる柳茶(りゅうちゃ)がメインのお茶。むくみやすい・代謝が悪い・食べ過ぎる傾向の人に。お湯に溶かしてすぐ飲めます。
30包 2,100円 180包 10,500円

お茶なら、プアール茶やウーロン茶、紅茶などがおすすめです。除湿作用のある漢方ですが、胃腸が弱く、食べ過ぎた後にむくみやすいという場合には「星火健胃錠」がおすすめです。腎機能が弱く、下半身がむくみやすい場合には、「六味丸」などのお薬がよく利用されています。手軽に飲める「三爽茶」は、利尿作用や代謝促進が期待できます。この時期にはもちろん、ダイエットを意識している方にもぴったりのお茶です。

双玉堂滝澤薬局

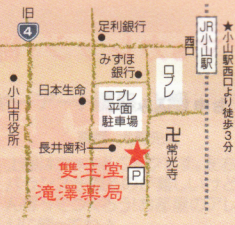
TEL0285-30-3810 (FAX兼用)

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

※当店で扱っているパ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

豆知識

*「豆」類(小豆・大豆・枝豆・緑豆・コーン・春雨など)

「湿」を追い出し体をスッキリさせます。この時期は、甘み・糖分・油は控えて!

*「香」りの良いもの(グレープフルーツ・しそ・生姜など)

胃腸の働きを助け、「湿」を溜めないようにしてくれます。冷たいもの、こってりしたものは要注意!