いつでも元気なママでいたいね!

滝澤先生の漢方相談室

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。

漢方って、気になるけど、実際どんなもの? それぞれにお悩みを持つママ2人が、滝澤先生に相談しちゃいました!

正枝ママ
Masae Mama

17歳の遼(りょう)くん、16歳の晃陛(こうへい)くん、7歳の千菜美(ちなみ)ちゃん、3歳の楓馬(ふうま)くんのママ。「偏頭痛がひどくて、薬が手放せない状態。ひどいときは3～4日続くことも。漢方で頭痛を抑えられたらいいな」。

千絵ママ
Chie Mama

10歳の優香(ゆうか)ちゃん、9歳の克哉(かつや)くん、0歳の翔(しょう)くんのママ。「今は落ち着いていますが、もともとアトピーで肌が乾燥しやすくて…。生理前にニキビができるのも気になるし、冷え性も。エステに行ったりもしているけど、カラダの内側から改善していけたら」。

まずは千絵ママの相談から

千絵ママ＊冬は肌の乾燥や冷えがひどくて・。夏は汗をかくとかゆみや赤みが出てくるし。体質改善したくて。

滝澤先生＊ちょっと舌の状態を確認。「血虚（けっきょ）」気味ですね。漢方で言う「血の少ない状態」で、冷えたり肌も乾燥しやすくなるんです。日頃の体質改善と共に、症状が出てきたときに抑える対症療法も大切。普段の肌の保護には「婦宝当帰膠」や「百潤露」がおすすめですよ。どうぞ。

千絵ママ＊（婦宝当帰膠を飲んで）飲みやすいですね！前飲んだ漢方薬は「うわっ」という味だったけど…。

正枝ママ＊甘～い。黒蜜みたい。

千絵ママ＊（百潤露を飲んで）こっちは香ばしい。お茶みたい。

滝澤先生＊これは即効性もあります。3日くらい飲むと肌がしっとり。

千絵ママ＊漢方って実は即効性もあるんですね、知らなかった。

滝澤先生＊子どもの肌の保湿にも。現代は大人も子どもも肌が乾燥している人が多いんです。環境や生活スタイルが変わってきていますから。

千絵ママ＊そう、子どもも乾燥肌なんです。子どもはいくら「カラダにいい」と言っても美味しくないと飲まなくて…。これなら飲んでくれそう！

滝澤先生＊夏場など炎症が出てきた場合には、「五涼華」などを。スプレータイプの「瑞花露」も肌のトラブルにいいですよ、あせもや日焼けにも。

千絵ママ＊すーっとなじみます。敏感肌の私にも刺激が全くない感じ。

滝澤先生＊普段の保湿用には「瑞花露」のローションもありますよ。

千絵ママ＊漢方って飲むだけじゃないんですね！

正枝ママ＊3歳の息子が病院で「アトピーの一歩手前」って言われたんです。予防にいいのはありますか？

滝澤先生＊それなら「瑞花露」のクリームがいいかな。

正枝ママ＊ベタベタしなくていい！普段の乳液みたい。子どもも嫌がらなさそう。

滝澤先生＊全身に使えますよ。顔や小さな子どもにも大丈夫。

千絵ママ＊えっ、本当に？じゃあ家族みんなで使えますね。

次に正枝ママのお悩み

正枝ママ＊頭痛が起こると、頭に心臓があるみたい。ガンガンして、目の中が痛くなって。そうなると、気分もめいって落ち込んでしまって…。

滝澤先生＊漢方で言う「肝」の高ぶりですね。エネルギーが上に行き過ぎて、オーバーヒートしている状態。疲れ目や、頭痛になったりします。対症療法には「瀉火利湿顆粒」を頭痛が起こりそうな時に飲むといいですよ。

正枝ママ＊頭痛が起こるのは、急に暑くなったときとか、人が多いところへ行く時などですね。

滝澤先生＊そうそう、そんな時です。でも、無理して外出しないなど、上手にストレスを避けるのも大切ですよ。

千絵ママ＊そうですよね。ママって自分を後回しにしがちだけど、無理して体調を崩すと、結局家族に迷惑がかかっちゃう。

滝澤先生＊体質改善には「杞菊地黄丸」を。これは、「肝」を調整し、ほてりを冷ましたり目の働きを助けてくれます。辛いものや、刺激物を控えるといいですよ。

正枝ママ＊えっ、私キムチが大好きでよく食べてるんですが…。

滝澤先生＊ほどほどにした方が。

正枝ママ＊そうなんだ！全然知らなくて…。聞いてよかった！

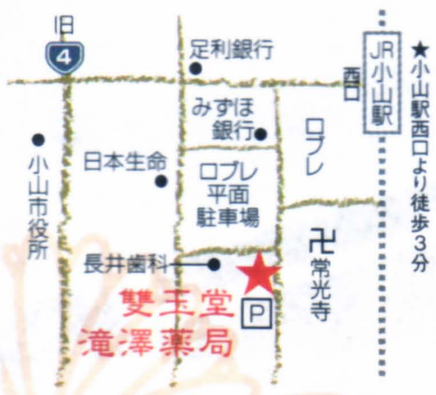
千絵ママ＊今日はお話が聞けて良かったです。気が楽になりました♪

正枝ママ＊ためになりました～。

※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。

雙玉堂滝澤薬局

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



お台所の身近な漢方
豆知識 体調別おすすめ食材

目のトラブルが気になるママには 目ヂカラアップ食材

- グレープフルーツ・みかん・いちごなど酸っぱい果物。
- くこの実・レバーなど赤い食べ物・ブルーベリーなどのベリー類。
- かき・ほたて・あさり・しじみなど貝類・たこ・いかなど海のもの。

お茶は菊花茶・はぶ茶・ミントティーなどもおすすめ。辛いもの・味の濃いもの・お酒はほどほどに!

乾燥が気になるママには‥ しっとりモイスチャー食材

- トマト・メロン・ナシ・レモンなどのみずみずしい野菜や果物。
- キュウリ・冬瓜などの瓜類、豆乳・豆腐などの大豆製品。
- ユリ根・ゴマ・白きくらげなども。お茶は菊花茶などもおすすめ。
- 辛いもの・味の濃いものはほどほどに!

生理痛など血行が気になるママには 血めぐりアップ食材

- たまねぎ・にら・しょうが・らっきょうなどピリッとする野菜。
- いわし・さんま・さばなどの青魚、黒きくらげ・海藻など。
- お茶は、ローズティー・紅茶などもおすすめ。
- こってりした味付けのものや甘いものはほどほどに!