



サツマ薬局 健康だより

2019年
秋号
10・11・12月
おかげさまで
100周年
ANNIVERSARY

日頃からサツマ薬局をご利用頂き有り難うございます。

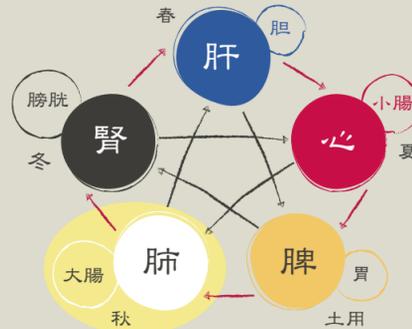
神戸では残暑が長く続き、遅めの秋が訪れました。

中医学では、秋の冷えと乾燥は肺や大腸に負担をかけて呼吸器系疾患の病気を増やすと言われているので、普段の養生をしっかりと行っておきましょう。

サツマ薬局では長年の漢方相談と処方箋調剤・通販事業を行っており、西洋・東洋医学の両観点から統合医療の普及を図っております。

これからも統合医療の普及、医療情報の公平性を行い、更に100年続く企業を目指してまいります。

今後とも漢方のサツマ薬局をよろしく願い申し上げます。



サツマ薬局 代表取締役
野口 裕司

秋は「肺」に負担のかかる季節

「肺」にまつわる症状・病気

中医学では、秋は肺が悲しみ病んでしまう季節と言われており、呼吸困難、息切れ、咳痰、くしゃみ、鼻詰まり、カサカサ肌、円形脱毛症、むくみなどの症状が現れやすくなります。

肺の弱りによって起こりうる他の疾患としては、気管支炎、喘息、風邪、結核、扁桃炎、皮膚炎、アレルギー、蕁麻疹、便秘、痔、脱肛などがあります。

「肺」の養生



肺の働きを補うのは、大根、カブ、白菜、ネギ、山芋、にんにく、しそ、ショウガ、みかんなど、主に白い食材となります。

冬虫夏草、高麗人参、霊芝、蜂の子、黄耆、センソ、麻黄、杏仁、桂皮といった生薬もオススメです。

当店で取り扱っている商品では、免疫力を高める「サメサメパワー」、せきなどの呼吸器の症状に効果が期待できる「アスゲン散EX」、便秘体質の改善にオススメしている「楽々するり温茶」が大変好評です。

私、野口も、肺系体質で喘息やアレルギーを長く患いましたが、漢方薬によって体質改善がはかれましたので、お気軽にご相談くださいませ。

講演会のご報告

2019年9月28日、前回大好評だった「内海聡先生の講演会」の第2弾を再び開催いたしました。



講師の内海聡先生には、「【医学不要論】自分の体は自分が治す 病気を治すのはあなた自身」というテーマで講演いただきました。

自分で情報を調べ、自分にとって本当に必要な選択ができるようになる、賢い患者・消費者になるための講演会。

今回もチケットは完売し、参加人数は約100名と大盛況でした。

サツマ薬局では、皆様のお役に立てる情報を発信するため、このような講演会を開催しております。

ご興味のあるものがございましたら、どうぞお気軽にご参加ください。

妊活コラム

生理が来てたら悲しい・・・だけじゃない！

妊活中、生理が来て悲しみにくれちゃう・・・、よくある事です。「サクラ散る」みたいに不合格通知のように感じるのは仕方ないですよ。

ですが、生理は「残念なお知らせ」ではありません。

重要な役割があります。

デトックス効果。

生理は排泄であり、子宮内の掃除をするイメージです。

きれいにして、新しい赤ちゃんのベッドを用意するための準備です。

そして生理痛がある人、最近が多いですね。あるのが当たり前ではありません。

生理痛は漢方では才血(血の滞り)とされています。

血が滞る理由は様々あります。

ただ、猛烈に痛みがある場合は子宮内膜症や子宮内膜増殖症などの可能性もあるので、早めに病院を受診される事をオススメします。

経血の量が多い、レバー状、塊があるという方は、食べすぎや体に良くない油を取りすぎている可能性もあり。

また漢方では、量が多すぎる方は血が漏れると考えられており、気虚(パワー不足)の場合も。

体に良い油はオメガ3(インカインチオイルやEPAやDHAの魚油、亜麻仁油や、えごま油)であり、避けたい油のトップはトランス脂肪酸です。

出血過多の気虚の場合は、帰脾湯などがよく使われています。

経血の色が黒っぽいのは、排泄がうまく行っていないから。または才血(血の滞り)です。

漢方もあるし、骨盤内の調整のために整体などもあります。

また、生理周期が長いのは「血虚」の症状です。

血を補うような漢方や生活習慣を取り入れると良いです。

身体からのメッセージと思って、一度チェックしてみたいはがでしょうか？

子宝カウンセラー 小室



サツマアンケート

サツマ薬局をご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。より良い店作りのためのアンケートをお願いしております。

当薬局に対して、商品や『サツマ薬局健康だより』について、ご意見や感想などございましたら、お気軽にご記入ください。

いただいた内容は、当店のホームページやチラシに掲載させていただく場合がございます。

商品名

お名前またはイニシャル

様

ご協力ありがとうございました！