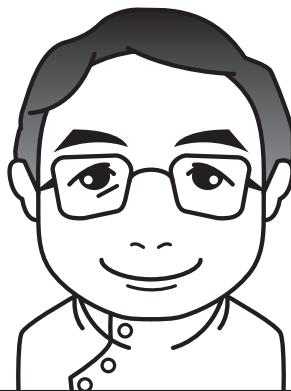


ヤマト漢方薬局では、毎月定期的に石巻がほとくの新聞に掲載しております。  
皆様のお役に立てれば幸いです。



プロフィール

福谷 信治 ふくとに しんじ 東北薬科大学卒業 薬剤師

日本中医薬研究会に所属し、20年間中国の大学医学部教授らから中国医学理論、実践の指導を受ける。  
2004年宮城県では初となる国際中医師(中国漢方医師)の免許を取得。  
「東洋医学の名医134人」のひとりに選ばれる。

# ヤマト漢方の夏カゼ・夏バテ対策!



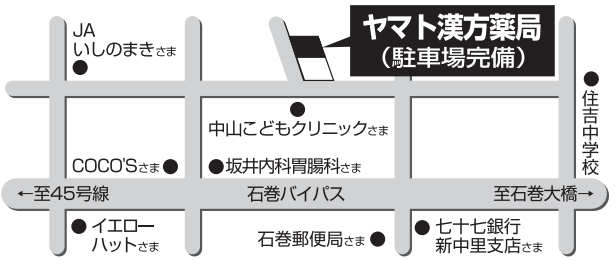
薬剤師・福谷信治

蒸し暑い日本の夏は、暑さに加え「**湿邪**」の影響にも注意が必要です。湿気に弱い脾胃(消化器系など)の働きが低下し、さらにこの時期、冷たいものを摂り過ぎたり冷房で身体が冷えたりすると、水分をコントロールする脾胃が弱くなり、余分な湿が溜まってしまいます。

この結果、食欲不振や下痢、吐き気、だるい、疲れやすいなどの症状が現れます。このような不調を感じたら、湿邪を取り除き、脾胃を補う食べ物を食事に取り入れるようにしましょう。緑豆、春雨、山芋、もやし、シソ、梅干などがおすすめです。

また、中国では**芳香化湿薬**(ほうこうかしてやく)というポピュラーな漢方薬があります。さわやかな香りを放つ芳香成分は、嗅覚や味覚を刺激することによって、胃液の分泌や胃腸の蠕動運動を促進させます。化湿は余分に溜まった湿気を取り除き、胃腸機能の停滞を改善し本来の正常な働きを促します。

よって、食欲改善はもとより、健胃作用、腸管内の異常発酵を抑えるので、胃腸のガスやゲップなどにもよく効きます。さらに下痢を治し、吐き気の改善にも役立ちます。だるかった身体が回復します。夏カゼ・夏バテを改善し、湿気の多い夏を乗り切るにはもってこいの漢方薬です。



あなたの笑顔と健康が願いです。

## ヤマト漢方薬局

石巻市中里3-8-5 ☎ 0225-94-6195

◎ぜひ一度サイトをご覧ください ヤマト漢方薬局 検索

<http://www.yamato-kanpo.co.jp>

皮膚病(アトピー性皮膚炎、ニキビ、じんましん、乾癬、脂漏性皮膚炎、掌蹠膿疱症など)、子宝相談、婦人病、更年期障害、自律神経失調症、うつ病、耳鳴り、めまい、不眠、腰痛、関節痛、関節リウマチ、糖尿病、肝機能障害、高血圧