

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 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。

秋は「肺」を補って免疫力を高めよう! その1



薬剤師 福谷信治

自然の営みの中で生活している私たちの健康は、季節ごとに変化する気候の影響を受けています。中医学の基礎となつている五行説によると、実りの季節と言われる秋は乾燥の季節です。五臓の中でも特に「肺」は乾燥によるダメージを受けやすく風邪を引きやすくなつたり、のどや鼻の乾燥、乾いた咳、粘りのある痰、気管支炎や気管支喘息など呼吸器のトラブルのほか、皮膚の乾燥やかゆみを感じたり、体内の潤い不足から便秘しやすくなることもあります。

このような症状を感じたら、身体が燥邪の影響を受けているサインです。潤いを好み、乾燥を嫌う肺の特徴を考え、日頃の養生で身体の中から潤いを補い、早めに改善するよう心がけましょう。乾燥から身を守り、免疫力を高めるには、秋が旬の食べ物や役立ちます。銀杏、百合根、キノコ、梨、カボチャなどは肺を潤す食べ物でおすすです。梨は咳やのどの炎症を鎮める作用の他、消化を促進します。百合根には滋養強壮作用があります。カボチャには粘膜を守るベータカロテンやビタミンEが豊富で風邪や肌荒れなどにも効果的。漢方薬では、麦味参顆粒、杞菊地黄丸、八仙丸、潤肺糖漿などが用いられます。

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



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>