

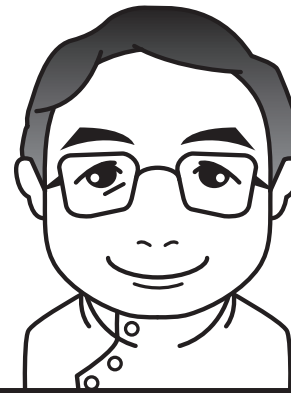
プロフィール

ふく たに しん じ
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。



ヤマト漢方薬局では、毎月定期的に石巻かほ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。

秋は「肺」を補って免疫力を高めよう! その2



薬剤師・福谷信治

肺は、清気(酸素)と濁気(二酸化炭素)を交換する呼吸機能だけでなく、水分代謝を調整する機能、体温調節機能、外邪を寄せ付けない免疫機能といったさまざまな役割を担っています。健康な肺は体液や血液といった「陰液」で潤っていますが、これらの機能は、肺が十分に潤っていることでバランスよくその役割を果たしています。しかし、疲労や不摂生な食生活、胃腸の不調、睡眠不足、ストレスが溜まっていたりすると、身体の免疫力が低下し、肺は燥邪の影響を受けやすくなってしまう。中医学では、肺は呼吸器系や免疫系と関係し、皮膚や毛を司ると考えられています。そのため、空咳が出たり、声が枯れやすくなります。また、燥邪は津液(身体を潤す液体)を消耗させるため、乾燥に弱い皮膚と毛に、すぐに影響が現れてしまいます。

秋の燥邪は、皮膚の水分の蒸発を早めるため、肌の突っ張りやカサカサ、肌荒れ、かゆみ、小じわなどが現れやすくなります。肌が乾燥するとバリア機能が低下し、日光や化粧品のかぶれによる皮膚炎、湿疹などのアレルギー性の皮膚炎、敏感肌の原因になります。紅沙棘、瑞花露、板藍茶、衛益顆粒、百潤露などがおすすめです。



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

<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