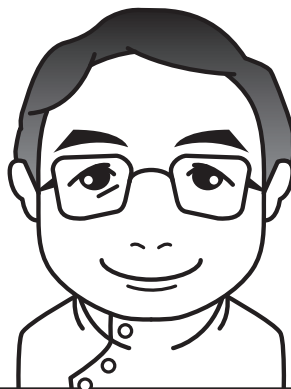


ヤマト漢方薬局では、毎月定期的に石巻かほくの新聞に掲載しております。  
皆様のお役に立てれば幸いです。



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。

# 疲れ目・かすみ目をスッキリと！

読書やパソコン、テレビ、携帯電話でのメールなど、つい気づかないうちに目を酷使する機会が増えています。眼精疲労を放っておくと血液の循環が悪くなつて、首や肩のこり、頭痛や吐き気などの症状につながることもあります。

目のかすみや乾き、充血、目の奥が痛む、チカチカする、まぶたの痙攣など、眼精疲労の症状はさまざまですが、人によつては目の症状だけでなく、頭痛や肩こり、集中力が低下して気力が衰えてイライラするなどの症状に悩まされることもあります。

中医学には「肝は目に穴を開く」という言葉がありますが、これは目と肝が密接な関係にあることを指しています。肝は目の栄養源となる血液の貯蔵庫で、ストレスや過労などの影響を受けやすいのが特徴で、中医学では目の疲れは「肝の失調」と考えられています。読書やパソコンなどで目を酷使すると目の栄養分である血液が消耗されますが、不規則な食生活や疲労などによって肝の機能が低下すると、さらに目に必要な栄養が行き渡らなくなります。

目のつかれや痛み、充血といった症状は、心身が疲れていることを知らせるシグナルです。目を休め、身体の疲れを取り除きましょう。肝を養う食べ物、くこの実、なつめ、レバー、ほうれんそう、菊花茶など取り入れましょう。漢方薬では**杞菊地黄丸**、**婦宝当帰膠**などがおすすめです。



薬剤師 福谷信治



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