

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。

ヤマト漢方の 冬の冷え症対策!

寒さが本格的になり、手足が冷えてつらいという相談が増えています。

手や足の冷えは女性や高齢に伴い多く見られます。また女性は男性よりも温度変化に敏感で、生理機能上も冷えやすいため予防対策が重要になります。

「冷え症」にはいくつかの原因が考えられます。中国漢方でいえば「**気虚**」と呼ばれる内臓の働きの弱いケースです。胃腸や呼吸器が弱いと、エネルギーを作り出す力が不足し、体温が低めになり、手足が冷えて寒がりになってしまうのです。

気虚が長引き冷えるようになった状態を「**陽虚**」といいます。陽虚以外にも血液が不足した「**血虚**」や血行のよくない「**瘀血**」の状態でも手足は冷たくなります。

中国漢方の冷え症対策は血液循環をよくするほか、全身の陽気(エネルギー)を高め、血液の量を増やすことを主に考えています。血行を促進する漢方薬としては、当归を主薬にした**婦宝当帰膠**がよく使われます。さらに冷えが強い陽気不足の場合は**参茸補血丸**が効果的です。参茸補血丸には、腎の働きを補い体力増強に効果のある**鹿茸**や血の不足を補う**当归**や**龍眼肉**、気の不足を補う**人参**や**黄耆**などが配合されています。気血を補い、全身の機能を高めることで身体を芯から温めてくれます。



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