

健康のこと、子育てのこと、心のお悩み、痛み、がん、お気軽にご相談ください。

健康相談

健康相談所は健康（漢方）相談ができるお店です
相談して治せることがたくさんありますよ

店主の磯崎香（いそざきかおり）です。
申年&いて座。12月19日で50才・A型
大津市富士見台出身。1児の母。
「食生活を含む毎日の生活習慣」が
健康の基本という考えを元に、
中医学(漢方)の考えを取り入れた
健康相談をさせて頂いています。



治したいこと
ご相談ください

12月です。いよいよ冬本番です。今年の冬は気象庁によると沖縄&西日本&東日本は平年よりも暖かくなる見込みだそうです。とはいえ、冬ですので、寒くはなりません。寒くなると身体が冷えるので、血流が悪くなり、肩こりや神経痛、生理痛などの痛みのお悩みが出やすくなります。また、お腹が冷えると腸内環境が悪くなり、免疫も低下して風邪を引きやすくなります。冷えない対策をしっかりとする事が大切です。健康相談所店主 磯崎香

ケイアイ新聞
健康相談所版

2018年
12月
第44号



寒くなると症状がキツくなる…重くなる…ツラくなる…

生理痛・生理不順・子宮内膜症 子宮筋腫・手足の冷え・不妊

漢方で楽になる！

ツライ症状を我慢して日々を重ねても症状は良くなりませんが、漢方養生で体質や偏りを正すことで、ツライ症状やお悩みを改善に導くことができます



Aさん(38才)

主訴：寝込むほどの生理痛
冷え、疲れ、イライラ
証：血虚（血液不足）
気滞（気の滞り）
気虚（元気の気不足）
処方：血液と気を増やす漢方
+ 巡りを良くする漢方

Aさんの場合、飲用1か月で常に冷たかった手足や身体が暖かくなり、3か月目には一番お悩みであった生理痛も鎮痛剤が不要になり、常に感じていたイライラや疲れも感じにくくなったとのこと。不調が当たり前の日々だったので、「こんなに身体って楽やったんや〜」と改めて感動しておられました。



自分のために
漢方養生
始めませんか？

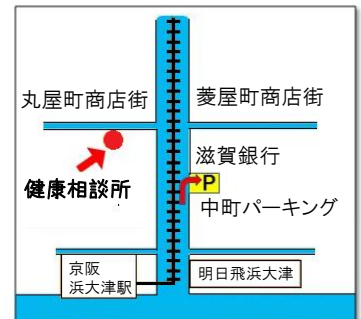
女性は生理時や妊娠出産などで多くの血液が消耗されます。この期間、中国の女性は絶対に身体を冷やさないと、また、失った血液を作るために温かい食事や漢方でしっかりと補うことをしています。これを養生といいます。

ケイアイ薬品 健康相談所 <水・日曜日・祝日がお休み>

多いご相談 生理痛・生理不順・更年期障害・冷え症・胃腸
ホルモン・自律神経の乱れ・風邪・便秘・下痢・軟便・不眠・がん
尿・血流・血栓症・子宝(妊娠できる身体づくり)・貧血・乏血
神経痛・ストレス・心の悩み・腸内環境・子どもの健康・膝痛・腰痛
むくみ・アレルギー・蕁麻疹・動悸・息切れ・ダイエットなど

【営業時間】 午前10時から午後6時【電話】077-522-8039
【住所】〒520-0043 大津市中央1丁目5-4 丸屋町商店街内

駐車場は中町パーキングをご利用ください



5,000円以上お買上げで1時間無料券を進呈

タンが絡む咳、空咳、ぜん息など…

なかなか 治らない咳 治したいなら漢方で!!

出だしたら止まらない咳、いつまでも残る咳 症状別の漢方がよく効きます



市販の咳止めなどのお薬（西洋薬）は、お薬が効いている間は咳を止めますが、咳を根本的に治すことができません。

漢方は、どんな咳でも治すのは得意です。つらい夜中の咳、出だしたら止まらない、長引いて治らないなどでお悩みの方も多いと思います。そんな時には漢方をお試しください。けっこう、効きますよ。

お買い物割引券

このチケットをお持ちの方、商品一品一個に限り。

10% OFF

特価品・推奨品・一部メーカー品を除く

12月末まで有効・他チケットと併用不可

丸屋町商店街 健康相談所

TEL:077-522-8039

お買い物券

¥100

1点500円以上お買い上げの方

特価品・一部メーカー品を除く

12月末まで有効・他チケットと併用不可

丸屋町商店街 健康相談所

TEL:077-522-8039

我慢しないで

更年期障害

漢方で偏った心身を整えるだけで症状が軽減できます。



更年期障害とは、加齢による卵巣ホルモンの低下⇒脳と子宮（卵巣）働きのバランスが崩れる⇒自律神経が乱れて心身に様々な辛い症状が出る…という病気の事です。



まずは、お友達追加から始めましょう！
健康相談所 LINE@

「風邪の引き始め…葛根湯のお話」

今日は、風邪を引き始めた時に飲む**【葛根湯】**のお話をさせていただきます。葛根湯（かっこんとう）は風邪の初期だけでなく、肩こりや乳腺炎などにも使われる漢方です。

太陽病、項背強ばること凡几、無汗、惡風、葛根湯之を
つかさどる。

これは、漢方の医学書「傷寒論（しょうかんろん）」に書かれた葛根湯の一文で「疾患初期で項（うなじ）背部がこわばり、自然発汗がなく、頭痛、発熱、悪風を伴うものには葛根湯を用いる」と書かれています。

つまり、**①寒気（悪風）**があり、**②こわばりや痛み（頭痛や背中痛、関節痛や筋肉痛なども含む）**があり、**③汗をかいてなく肌がサラッと乾いている**…この3つが全て揃った風邪の引き始めにのみ葛根湯が効果を出すと書いてあります。つまり、葛根湯は全ての風邪の初期症状に効く訳ではないのです。

また、葛根湯は汗をかかせて風邪（ふうじゃ）を追い出す発汗作用のある漢方なので、お年寄りや体力のない虚弱な方には注意が必要です。もし、胸や腋を触ってじんわり汗ばんでいたなら、決して葛根湯を飲ませてはいけません。

もし、飲ませたら間もなく大量に発汗した後に、強い虚脱状態に陥る可能性があります。葛根湯には麻黄という強力な発汗作用のある生薬が配合されているので、注意が必要な漢方薬なのです。

もし、汗ばんでいたなら葛根湯から麻黄を除いた「**桂枝加葛根湯**」や、そこからさらに温める作用のある葛根を除いた「**桂枝湯**」を使います。また、胃腸の悪い方や妊娠中、虚弱、咳の風邪には「**参蘇飲（じんそにん）**」が初期から後期にかけて使えて便利です。話はそれでしたが、葛根湯は短期決戦の処方です。熱が上がり始めたり、喉が痛くなったり、寒気がなくなったら風邪（ふうじゃ）が既に身体に侵入しているので葛根湯の効果はなくなります。

風邪は引き始めたその日の内にいかに治すかが重要です。葛根湯は必ず熱いお白湯で服用して、その後は布団に入って体を温めて発汗を促してください。1〜2時間しても汗が出てこない時にはもう1服飲みます。汗が出きった後には体が軽くなるとスッキリします。ミネラルまでくると風邪を追い出せているので後は着替えて温かいお粥を食べて体力を回復するだけです。この飲み方でほぼその日のうちに風邪を退散する事もできますよ。お試しくささいね。