NEWS PAPER

MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY

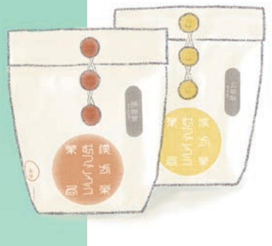
No.215
2023.05.01

むつごろう＆
むつみ薬局新聞

今、だから　これからも漢方

— contents

コラム　1. 漢方のはじまり
2. むくみの話
3. 妊活２年とアトピー性皮膚炎　34 歳の女性
4. 食事でむくみ対策
商品の紹介 - タンパク質不足にインカインチ
Information



漢方のはじまり

漢方薬・生薬認定薬剤師
ヨガインストラクター
大澤真以

漢方のはじまりは、今から２０００年前の漢の時代（日本では弥生時代）です。昔から、ドクダミやヨモギなど一種類の植物を民間薬として使っていました。しかし、今でいうコロナのような急性伝染病が流行した時に、一種類の植物では事足りず、数種類の植物を統合して流行を食い止めようとしました。この数種類の組み合わせでできた処方が漢方医学のはじまりとなります。

また、数種類の植物を配合していることにより、西洋学の薬とは違った力を発揮します。漢方をもらった時、効能効果に自分の症状がなく不安になった経験はないでしょうか。これは、数種類の植物を配合していることにより、１つ、２つの効果だけでなく、それ以上の効果を発揮し、そこから応用して数多くの効能を発揮できるのが漢方の特徴だからです。例えば、皆さんご存じの葛根湯の効能は、初期の風邪ですが、実は、筋肉痛や肩の痛み、皮膚炎などにも使われます。このように、漢方の応用できる範囲はとても広いため、記載がないことも多くあります。なにか不安に思うことがありましたらすぐに薬剤師にご相談ください。

漢方は、長い間多くの人々の努力と経験から実践的にできたものだからこそ、１つの漢方薬から多くの効能効果が見出され、今でも有効的に使われています。この努力と経験を無駄にせず、これから多くの方へ本当の漢方薬を知っていただきたいと思います。

Check
むくみのチェックリスト

あなたのむくみはどこから？

薬剤師　木村望実

漢方薬には、「証」というものがあります。証とは、どんな症状があり、その症状ではどういった漢方薬を使うのか決める材料です。人それぞれ違った症状を持っていれば、使う漢方薬も違います。鍵と鍵穴のようにぴったり合うと漢方薬はよく効きます。チェックリストであなたのむくみは何タイプかチェックしてみてください。それが分かれば使う漢方薬も見えてきます。気になることがありましたら、薬剤師にご相談ください。

☐ トイレが近い。
☐ 夜中にトイレに行く。
☐ 体がだるく、疲れやすい。
☐ 喉が渇きやすい。
☐ 足腰が重い。

足腰虚弱タイプ

年齢とともに足腰が弱くなり、
下半身の血流が悪くなっている状態です。
よく歩くことや階段を使うことを
意識して下半身を鍛えましょう。

☐ トイレに行く回数が少ない。
☐ のどが渇きやすい。
☐ 下痢になりやすい。
☐ 汗をよくかく。
☐ 頭痛がある。

腎虚弱タイプ

水分補給は一気に大量に
取るのではなく、少量を
数回に分けて取りましょう。

☐ 夏は滝のように汗が出る。
☐ 体が重い。
☐ 食欲が旺盛。
☐ 倦怠感がある。

水太りタイプ

食べ過ぎと運動不足により
水を貯めこんでいる状態です。
適度な食事を心がけましょう。

Information

3月29日（水）　よる７時
～　３時間SP!

大学での漢方講義のお知らせ

5/30（火）、6/16（金）に今年も鈴木が東邦大学薬学部で漢方の講義をします。そのため、5/30（火）はむつみ薬局がお休み、6/16（金）静岡店は鈴木が不在になります。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

テレビ朝日の番組に出演

3/29（水）に放送された『謎解き!伝説のミステリー ～徳川家康の15の謎がわかる神社仏閣3時間SP～』で、徳川家康公が愛飲していた八之字を再現しました。

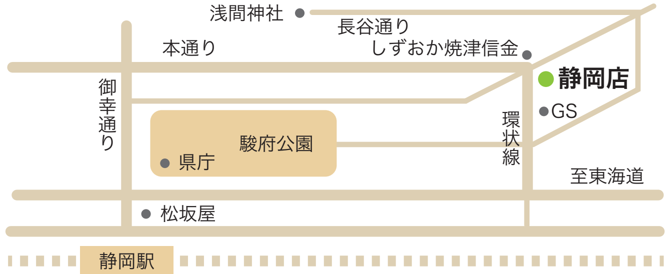
漢方講演会のお知らせ

6/9（金）静岡市清水区の飯田交流館にて漢方の講演をします。
薬剤師鈴木は午前中と17時以降不在になりますので、よろしくお願いいたします。

静岡店（むつごろう薬局）

〒420-0865 静岡市葵区東草深町22-1
TEL：054-247-6006
FAX：054-247-6007
営業時間：10時～18時（18 時以降は要予約）
定休日：日曜・祝日
HP：https://www.mutsugoro.co.jp
E-mail：info@mutsugoro.co.jp
Facebook：https://www.facebook.com/mutsugoro6256

清水エスパルス
オフィシャルパートナー



Facebook　Instagram　むつごろう薬局 HP　むつごろう薬局 静岡新聞記事

東京銀座店（むつみ薬局）

〒104-0061 東京都中央区銀座3-8-17 銀座理容会館ビル2F
TEL・FAX：03-3563-6238
営業日：火曜・土曜
営業時間：10時～19 時（予約制）
HP：https://www.ginzamutsumi.com
E-mail：info@ginzamutsumi.com

銀座駅：A13 番出口３分　銀座一丁目駅：11 番出口３分　東銀座駅：7 番出口３分

中土狩店（むつみ薬局）

〒411-0942 静岡県駿東郡長泉町中土狩337-5
TEL：055-988-6800
漢方相談日：第２日曜・第２水曜・第３木曜・第４木曜
営業時間：10時～16 時（完全予約制）
予約受付センター：TEL 054-247-6006 又は HP https://www.mutsugoro.co.jp

むつごろう＆むつみ薬局新聞 発行責任者 / 鈴木寛彦　　イラスト / 小石川カナリ

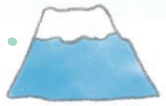
むくみの話

薬剤師・鍼灸マッサージ師
谷津吉美

靴下のあとは気になりますか？むくみとは皮膚の下に水分がたまっていることを言います。通常、細胞と細胞の間にある水分は一定の量に保たれています。動脈から栄養と酸素を細胞に与えるために水分が染み出し、静脈で細胞から出た老廃物と二酸化炭素を含んだ水分を回収し、残りの水分はリンパ管で回収されるからです。しかし、染み出す水分が回収される水分より多いとむくみになってしまいます。

立ち仕事やデスクワークの方はむくみやすいですよね。静脈には逆流を防ぐための弁があるのですが、自分の力では下から上に血液を流すことはできず、染み出した水分も回収できません。そこで第2の心臓と言われるふくらはぎの出番です。ふくらはぎの筋肉を動かすとポンプの役割をして血液を押し上げ、血液が心臓へ戻るのを助けます。すると、水分が回収されむくみがなくなります。つま先は床につけたままかかとを浮かせるようにしてふくらはぎを動かしてください（詳しくは相談の時に）。深呼吸もむくみに効果的です。胸を広げて、おなかを膨らませることで横隔膜を下げ、肺にたくさんの空気が入るように息を吸ってください。すると同時に静脈が広がり心臓に戻る血液の量が増え、おなかをへこます時にはリンパの流れがよくなります。両方試してもあまり変化がない場合は、血液がドロドロしていることが考えられるので漢方薬の出番です。心臓の力（全身から戻った血液を心臓が肺に送り出す力）が弱くなってむくんでいる場合は、牛黄の助けが必要かもしれません。

雨の日にむくみがひどくなるという方もいらっしゃいます。私たちの体には気圧が低くなると血圧を低くする仕組みがあります。その仕組みがうまく働かないとむくみになってしまうのです。これには前回お話した耳の中にある気圧のセンサーが関係していて、やはり漢方薬が効果的です。腎臓が弱っているときにもむくみます。むくみをそのままにしておくと水は体の下にたまりやすく体を冷やしやすいので、さらに腎臓の働き悪くしてしまいます。むくみが気になったら、早めに漢方を飲んで大切な腎臓をケアしてください。



妊活2年とアトピー性皮膚炎 34歳の女性

薬剤師・東邦大学客員講師
鈴木寛彦

InRed 2023.5月号で
東京銀座店（むつみ薬局）
を紹介いただきました

中肉中背で生理前のイライラ、思い悩む、足の冷え、下痢気味、口唇乾燥、首肩凝りがありました。嗜好品は、甘いものが大好き。舌を見せて頂くと白苔があり裏側の静脈は怒張していました。1年前に9週で繋留流産をしています。自家製煎じ薬温経湯を服用して頂きました。服用後生理の量が増え、おりものが多くなり、夜間尿がなくなり、唇の荒れがなくなりました。自然妊娠されたのは、翌年でした。流産予防の漢方薬もしっかり服用して頂きました。そして出産2年後に第2子を考え再来店されました。排卵時出血があり、手の甲のアトピー悪化していました。再び自家製温経湯を服用数ヶ月後にアトピー軽減、排卵日出血が止まりました。服用後3ヶ月に自然妊娠。再び流産予防の漢方薬に変更し、流産を乗り越え第2子ご出産しました。

「ご妊娠することが目的ではなく、無事ご出産することが目的」と私たちは考えています。一緒に力を合わせて頑張っていきましょう。

食事でむくみ対策

薬剤師
田原牧子

静岡県三島市の
漢方薬を作っている畑で育った
無農薬の野菜セットを販売中

毎回６～8種類の旬の野菜セット
1回2,376円+送料880円です

むくみには様々な原因がありま す。病気が原因で起こってしまうむくみもありますが、それ以外の多くは生活習慣や食事を変えるだけで改善されることもあります。むくみ対策としては血行を良くするために体を動かしたり、湯船に浸かって体をあたためたりすることも効果的ですが、食事も大切になってきます。塩分を摂り過ぎないようにしたり、カリウムが豊富な食材を使うようにしたりしましょう。

人の体には体内の塩分濃度を一定に保つという機能がある為、塩分を摂り過ぎるとその濃度を薄めようと体内に水分をため込むようになります。それが原因でむくみやすくなってしまいます。カップ麺やスナック菓子、おつまみ、漬物など塩分量の多いものの食べ過ぎには気をつけてください。

カリウムが豊富に含まれている食べ物を摂ることもむくみ解消に効果的です。先に述べたように体内の塩分濃度が高くなるとむくみやすくなります。カリウムはその体内の余分な塩分を排出する働きがあります。カリウムが豊富に含まれている野菜や果物の一例ですが、ホウレン草やアボカド、バナナ、イモ類などがあります。カリウムは水溶性で茹でたりすると水に溶け出す性質がある為、生で食べたり、レンジで加熱したり、炒め物、溶け出したカリウムもすべて飲むことのできるスープなどがオススメです。バナナは手軽に食べることができるのでいいですね。（腎機能が低下している方はカリウムの摂取制限がある場合があります）

その他、キュウリ、トウモロコシ、冬瓜などは利尿作用のある食材といわれ、体に滞っている水分の排出を促します。睡眠不足や運動不足などで少しむくみがあるかなと感じた時には、ぜひ食事の面からも気をつけてみてください。余分な水分を体に溜めないように過ごしましょう。

商品の紹介

タンパク質不足に インカインチ

インカインチプロテインパウダー
300g　2,484（税込）

薬剤師
木村望実

むくみの原因というと水分や塩分の取り過ぎが頭に浮かぶ方が多いと思われますが、実はタンパク質の不足も大きな原因と言われています。

むくみのもとは毛細血管から滲み出た水分であり、この水分が皮膚の下にたまってしまうとむくみになります。血管から水分が出過ぎないように水を引き留めているのが、血液に中に含まれるアルブミンというタンパク質です。1ｇで20㎖の水分を保つと言われています。アルブミンが不足すると血管から水がどんどん出てしまい、むくみとなってしまいます。また、アルブミンは体に必要なミネラルや酵素・ホルモンを運んだり、体の毒素と結合して排出する作用があります。アルブミンはむくみだけでなく体の代謝にも大切な役割をもっています。健康のためにアルブミンを増やしていきたいですね。

アルブミン不足の原因は肝臓や腎臓の機能障害を除くと、タンパク質の摂取不足によることが主な原因です。成人女性のタンパク質摂取推奨量は一日50ｇになります。1回の食事で20ｇを目標にすると、鶏肉１００ｇで約20ｇを摂取できます。食が細い方ですとなかなか毎回の食事で摂取することが難しいかもしれません。そういった方には当店で販売しているインカインチプロテインパウダーがおすすめです。インカインチとはペルーのアマゾン流域を原産地とする植物の種子です。このインカインチの脂質を自然な方法でとった「おから（ナッツの搾り粕）パウダー」です。タンパク質だけを抽出したプロテインとは違ってマグネシウム、亜鉛、カルシウム、鉄分などのミネラル、ビタミンB群、食物繊維など、マルチな栄養素も一緒に摂ることができます。甘味料、香料、保存料など不使用で、きなこのような自然な甘みです。スープや味噌汁などの普段のお食事に無理なく取り入れることができます。無理をして食事の量を増やしたり、プロテインを飲んだりするとかえって体の負担になることもあるので体に合わせて健康を維持していきたいですね。