

## 今、だから これからも漢方

### 〆 — contents

- コラム 1. 咳の話  
2. 入浴のすすめ  
3. ひどいメマイに  
4. 徳川家康公長生きの秘訣一食

人物の紹介

Information

咳のチェックリスト

#### 「むつごろう健康五ヶ条」

- 一、人は自然界の一部であり、その調和で成り立つ。
- 一、心と身体は常に一体である。
- 一、なぜ病になったのか、その原因を考えること。
- 一、無理せず、無駄せず、継続すること。
- 一、真の健康とは、心と身体が調和し常に自然体である。



## 咳の話



薬剤師・鍼灸マッサージ師  
谷津吉美



9/6(水)22:00～  
NHK歴史探偵に出演します

歴史探偵は、佐藤二朗さんが探偵社を結成し、歴史に挑んでいる番組です。むつごろう薬局に探偵の森田洋平さんがいらっしやって、いろいろ調べていきました。この模様は9/6(水)22:00～NHK総合で放送されます。是非ご覧ください。

咳でお困りではないですか？鼻や口から入ってくるウイルスなどの異物は、気管に生えている線毛という小さな毛が外へ外へと動いていて体内に入らないようにしています。この線毛の動きは乾燥すると悪くなります。熱が出て汗をたくさんかいた後や、空気が乾燥しているときや乾燥してしまっているとき、線毛の動きが悪くなり中に入ってしまったものを追い出そうと咳が出ます。アレルギーで咳が出る場合もありますが、ストレスで気の巡りが悪くなっている気滞という状態や、後鼻漏や逆流性食道炎などで気管が荒れている場合も、刺激に対して過敏に反応しやすくなり咳が出ます。女性だと生理の時に咳が出やすくなるという方もいらっしゃるでしょう。漢方薬を飲んで、辛い咳を早めによくしましょう。

気管支喘息は、慢性的な気道のアレルギー性の炎症によっておこり、好酸球が多くなっています。粘膜が腫れ、気管支の分泌物が増え、空気が通りにくくなっているのですが、発作が起こり気管支の筋肉が収縮するとさらに気道が狭くなり、ゼーゼーとますます呼吸が苦しくなります。炎症は自分を守るための免疫反応なのですが、体に毒があると過剰に反応してしまい発作になってしまうのです。掃除をしてダニなど炎症を起こさせるものを排除することも大切ですが、体の中の掃除(漢方で毒出し)をし、炎症が起こりにくい体を目指しましょう。

## Check 咳のチェックリスト



## あなたの咳はどこから？



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咳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。

- ☐ 頭痛や頭が重い
- ☐ 汗をかきやすい
- ☐ 体がだるい
- ☐ 背中に嫌な寒気がある
- ☐ 薄い痰が多く出る

### 体力低下タイプ

十分な体力が不足している状態です。睡眠と休息を心がけましょう。

- ☐ 喉がいがらっぽい
- ☐ 息がしにくい
- ☐ 濃い痰が出て、痰の切れが悪い
- ☐ 寝床に入って温まると咳き込む

### のぼせ咳タイプ

妊娠中の咳にも使われる漢方です。こみ上げるような強い咳に効きます。

- ☐ 汗をかきやすい
- ☐ 口が渇く
- ☐ 頭痛・悪寒・発熱がある
- ☐ 呼吸が苦しい

### 渴咳タイプ

体に熱がこもって渴いている状態です。脱水の恐れがあるので、常温の水をこまめに取りましょう。

## Information



#### 歴史番組出演と講演会について

- ・7/30にBS-TBSで放送された「こちら歴史ミステリー旅行社」に要潤さんと出演しました。
- ・7/7に由比生涯学習交流館にて講座を行いました。



#### ORGANIC HEAB TEA

むつごろう薬局のオンラインショップでもご購入いただけるようになりました。

#### 好評販売中



#### 講演のお知らせ

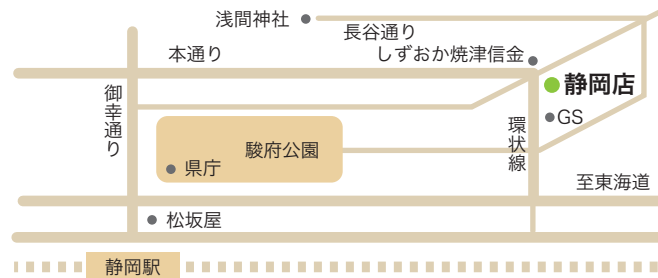
10/28(土)藤枝市文学館の講座学習室で薬剤師鈴木が講演を行います。事前申込みが必要です。申し込み先(藤枝市郷土博物館文学館)054-645-1100 6/3～7/17郷土博物館での秘伝の漢方薬「八之字」と生薬の展示に協力させていただきました。



清水エスバルス  
オフィシャルパートナー

#### 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@mutsumi.co.jp  
Facebook:https://www.facebook.com/mutsugoro6256



Facebook



Instagram



むつごろう薬局  
HP



むつごろう薬局  
静岡新聞記事



むつごろう薬局  
漢方相談ご予約



#### 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



#### 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







## 徳川家康公長生の秘訣一食



鍼灸師  
アドバイザースタッフ  
福澤裕子



薬剤師  
野口紗央里

まだまだ暑さが厳しいですが、お風呂はシャワーだけで済ませていませんか？  
お忙しいと湯船に浸かることは時間がかり、掃除が手間かと思えます。しかし、シャワーだけだと睡眠や健康にもつたないことだらけです。  
入浴でまず得られることは深部体温の上昇です。深部体温が入浴で一時的に高くなることで、その後通常の低下よりも急激に低下します。それが、深い睡眠のポイントとなります。  
シャワーだと、体の深部まで温めることができません。十分に温まらないうちに、体温が急降下できず、睡眠が妨げられてしまいます。  
そして、体の芯が温められることで、免疫が活発になります。体温が1度上がると最大5〜6倍も免疫が上がると言われています。逆に1度下がると免疫力が30%下がると言われています。シャワーだとかえって体が冷えやすいので、免疫を下げてしまいます。  
また、シャワーが肌に勢いよく当たると交感神経が刺激されてしまいます。この刺激が睡眠を妨げてしまう原因になります。深い眠りをするためには副交感神経が優位になることが大切です。朝の目覚めに熱めのシャワーは良いと思いますが、やはり寝る前は湯船に浸かってリラックスすることが大切です。  
なぜ、入浴をするよりリラックスするかというと、理由は浮力です。首まで浸かると、体重が約1/10になると言われ、だるさを感じなくなり心身ともにリラックスできます。体の負担がなくなり体の治療も助けます。  
季節の変わり目は体調を崩しやすいので、是非入浴で体の養生をしていただきたいです。煎じ薬をお飲みいただいている方は湯船に煎じカスを入浴剤として入れてみてください。とても体が温まりますよ。



支笏湖



漢方入浴剤 10包入り ¥2,420



薬剤師  
木村望実

久能山東照宮に保管されている文献を基に徳川家康公が食べていたとされる再現料理を、清水区の皆様と具材ごとにそれぞれ手分けして調理しました。手順の中には生の大豆を柔らかくなるまで炒る工程もあり、当時は手間をかけた様子が想像できます。味付けには砂糖を極力使わず、代わりにみりんや、甘夏のしぼり汁が使われています。家康公は実際には橙（だいだい）のしぼり汁を酢にして用いたそうです。橙にはストレスや過労で溜まった乳酸を分解し疲労回復する効果があるクエン酸を多く含みます。家康公の疲労回復に橙が助けになっていたのかもしれないですね。  
調理実習の後、講師の先生のご講和を聞きながら作った料理を頂きました。甘夏の爽やかな甘みや、野菜そのものの旨味を感じられました。しっかり食べて満足感があるけれど、砂糖などの余分なものが少ないからか、食べた後は胃腸がスッキリしました。  
徳川家康公は自身で漢方薬を調合して服用していたと言われています。漢方薬が健康長寿の一助になっていたと思われれます。それだけではなく、健康の土台には「食」が重要です。身体によい食材を選び、余計なものはいれないなど家康公の健康の秘訣となる食事のポイントを今回学べました。現代の私たちも家康公に習って、まずは食養生を見直すことが健康長寿の第一歩なのだと思います。



### 人物の紹介

#### インテリアコーディネーター

#### 東城香織

Instagram @ kao\_room



## ひどいメマイに



薬剤師・東邦大学客員講師  
鈴木寛彦

7月26日  
主婦の友本社で行われた  
「赤ちゃんが欲しい」の  
イベントで漢方相談を  
しました



皆さんは「片付け」にどんな印象をお持ちですか。「やらなければ」と思いつつも面倒なこと」「物が多くて難しい」など腰が重く辛い作業というイメージが強いのではないのでしょうか。  
よく心の状態が部屋に表れると言われるそうです。忙しくてそのまま置きっぱなしの物やストレス発散の為の買い物、安いからと買ったけれど使われる事無くしまいい込まれた物達が部屋の多くを占めています。片付け」とは、こうして集まってきたものを今の自分に必要なことは何かを考え取捨選択し「私」を見つめ直す作業です。たくさんのもので心を満たすのではなく、貴方の「好き」が詰まった空間に身を置くことで自分自身を大切にしていって下さい。散らかっているものを片付けて一時的に綺麗にするだけではないという点では、漢方の根本的治療によって気・血・水の巡りを良くして健康に導くという考え方に通ずるところがあると思います。  
まずは、貴方が家の中で一番長く過ごす場所から片付けに取り掛かってみましょう。例えばダイニングにいたる時間が長いのであれば、椅子に座った時に見えるテーブルの上やその周辺を整理して下さい。いつも見る風景が綺麗になると気分良く過ごせることに気がつくはずです。また一度に片付ける範囲は小さくしましょう。片付けをする心理的ハードルを下げることによって、作業を続けやすくなります。  
是非片付けを気が重い作業から、貴方が心地良く過ごす居場所作りとして楽しみながら始めてみてはいかがでしょうか。

49歳女性、身長160cm体重59kg、卵巣嚢腫（右卵巣の水腫）と首の水腫とメニエル氏病で相談。色白の顔色は、暑さにより赤みが目立ちました。お風呂は長湯ができず、のぼせ気味で、首より上に汗をかきやすく膝より下はまるで水につかっているほどの冷えがあります。水分が1日2ℓ以上、小便は日に10回で量は少ない様子。立ちくらみがあり目が回るときもありました。ときどき頭痛があり、耳鳴りもします。肩こりがひどく足がります。生理は不順気味でおりものが多いほうでした。コレステロールは240で高く薬はビタミンB12を服用中。嗜好品は甘いものと、南国の果物が多い。自家製漢煎じ薬を2ヶ月、小便の量の増加とともに首の水腫が35mmから7mmと小さくなり、今までにない量の生理出血とともに、卵巣嚢腫が消失し、ひどいメマイは改善されました。  
激しい回転性のめまいは大変辛いものです。症状が改善されるのは、漢方薬があつてさえすれば、比較的早く良くなるものです。ただ大切なのは繰り返さないようにすることです。良くなった状態を維持させる養生法も含めしっかりとアドバイスさせて頂きます。  
キーワードは「水毒」です。体のどこに余分な水があるのかを探し出し、どのように排出していくのか。私たちの腕の見せ所です。