



あけましておめでとうございます

八 — contents

- コラム
- ぐっすり眠れていないと毛細血管で分かる？
 - 良い睡眠は日中にあり
 - 自然で優しい漢方薬で赤ちゃんをつくる
 - お酒を飲む機会が多い人に「川玉金」

本の紹介

Information

不眠のチェックリスト

「むつごろう健康五ヶ条」

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



ぐっすり眠れていないと 毛細血管で分かる？



薬剤師・鍼灸マッサージ師
谷津吉美



静岡店・銀座店で毛細血管の様子を記録しますので、しっかり漢方薬を服用するとともに、食事に気をつけて運動も取り入れ、前回に比べて体質改善を実感できるよう頑張ってくださいね。

月に1度のご相談の時に毛細血管の様子を記録しますので、しっかり漢方薬を服用するとともに、食事に気をつけて運動も取り入れ、前回に比べて体質改善を実感できるよう頑張ってくださいね。

静岡店・銀座店で毛細血管の様子を記録しますので、しっかり漢方薬を服用するとともに、食事に気をつけて運動も取り入れ、前回に比べて体質改善を実感できるよう頑張ってくださいね。

Check 不眠のチェックリスト



あなたの不眠はどこから？



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不眠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。

- 唇が乾燥しやすい
- 胸のあたりが熱くなる
- 皮膚にかゆみがある

邪熱タイプ

夏に寝苦しくなるように体に熱があると眠りにくくなります。「黄連」「阿膠」が胸中にこもった熱を除きます。

- のぼせやすい
- 動悸がする
- イライラし、気が沈む
- 些細なことが気になる

アクセル過多タイプ

自律神経のリズムが乱れ、交感神経が優位になっている状態です。「桂皮」「竜骨」が気の高ぶりを落ち着かせます。

- 寝汗をかく
- 喉が渇く
- 一度目が冷めると寝付けない
- 夢をよく見る

体力低下タイプ

疲れ切ってしまい寝るための体力がなくなっています。「酸棗仁」「知母」が心身の疲れをとり、体力を回復させます。

Information



お茶を差し上げます

1/5, 6, 9, 10に漢方相談にいらっしゃった方に番茶又は当帰茶を差し上げます。この新聞が引換券になりますので、お持ちください。



こむら返りに芍薬甘草湯ゼリー

寒い朝、こむら返りになりやすいという方も多いのではないですか？水なしですぐ飲める芍薬甘草湯ゼリー220円、販売しています。枕元に1つ置いておくと安心です。5年ぶりに開催される静岡マラソンのお供にもオススメです。

公式LINEができました

LINEで問い合わせや体調の変化の報告ができるようになりました。営業日以外の返信はお時間をいただく場合がございます。よろしくお願ひ致します。



静岡店



銀座店



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>



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>





手前は粉碎する前の川玉金 川玉金の粉末1包 ¥108(税込)



手前はウコン

お酒を飲む機会が多い人に「川玉金」



薬剤師 野口紗央里

新年会などお酒を飲む機会が多くなると、肝臓への負担が気になります。肝臓は沈黙の臓器とも呼ばれ、負担がかかっても症状が出にくい臓器です。慢性的に疲れやすくなったり、お酒が抜けにくくなったり、白目が黄色くなるなどがあったら、肝臓が疲れているサインです。そうなる前に、食べすぎ飲みすぎを控えましょう。

二日酔い対策としてはウコンが思い浮かぶのではないのでしょうか。ウコンはクルクミンという成分を多く含み、胆汁分泌を促進します。胆汁は肝臓から分泌され、脂肪の消化や吸収を助けます。肝臓は不要な物質を解毒し胆汁に排泄する働きもしています。ウコンを摂取することで、胆汁の分泌を促進し肝臓の解毒作用を高めて、肝臓の機能を助ける効果があると言われています。

ウコンの乾燥した根茎を鬱金(ウコン)、乾燥した塊根を川玉金(センギョクキン)と呼びます。日本の食品としては前者の鬱金が多く流通されているようです。それだけの大きな違いとしては、鬱金は身体を温める性質、川玉金には熱を冷ます性質があります。アルコールを飲むと肝臓に熱をもってしまうので、肝臓の熱を冷まして血行を促進することで肝臓機能を向上する川玉金がおすすすめです。当薬局では川玉金をお手軽に摂取できるように、分包した粉末タイプも用意しております。気になる方はお気軽に薬剤師にご相談ください。

「酒に十の徳あり」ということわざがあります。百葉の長、延命の効あり、旅行の食となる、寒さを凌げる、持参に便利、憂いを忘れさせる、位なくして貴人と交われる、労苦を癒す、万人と和合できる、独居の友となる、という十の利点があるということ。血圧を下げたり、ストレスを軽減する、人との距離を近づけるなどの徳を活かすために、適量を守り健康的にお酒を楽しみましょう。



インカインチプロテイン ¥2,485(税込)

トリプトファンも豊富に含まれ、メラトニンに変化するのを助けるビタミンB6も含まれています。



薬剤師 木村望実

良い睡眠は日中にあり

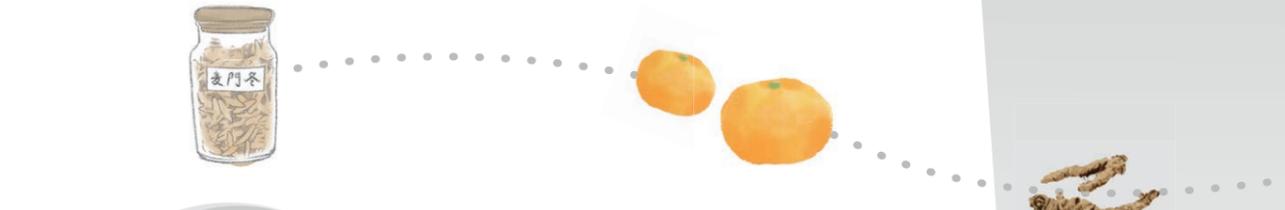
睡眠に問題がないと思っている方でも、いびきや寝起きの悪さ、歯ぎしり・長時間寝てしまうことはありませんか？睡眠は時間だけでなく、「質」が大切になります。睡眠の質を良くするポイントには寝る直前ではなく「日中」にあります。睡眠の最大の目的は「体のメンテナンス」です。自動車や定期的な整備によって安全に乗ることが出来るように、睡眠の質が良くなることで脳が疲労回復し、体を修復し、免疫を高めてくれます。よって、病気の予防や治療の力を高めていきます。

①朝食は和食 朝にトリプトファンというアミノ酸が多く含まれる食べ物をとると、いい眠りを導きます。寝るまでに脳の中でトリプトファンがメラトニンという睡眠ホルモンに変わり、眠りやすくなります。トリプトファンは豆類・穀物・卵に多く含まれます。ご飯と味噌汁の和食が完璧です！

②朝引き締め・夕方緩める ネクタイを締めたり、髪をセットするとやる気が出るように、引き締めることで交感神経が刺激されます。その代わり夕方帰宅した後に髪やネクタイを緩めることで副交感神経が刺激されます。

③目を温める 目の周辺には自律神経のスイッチが潜んでいます。また、スマホやPCで目を酷使して目の血流が悪くなっている方が多いです。蒸しタオルなどで目を温めることでリラックスし、緊張感がほぐれます。

いかがでしょうか？深く眠れることで次の日の活力が出てきます。漢方でいうと「気」を作ります。習慣を改めて改善が見られない方は、漢方の出番です。代表的な生薬だと、ナツメの種子「酸棗仁」とハナスゲの根の「知母」のペアが気を巡らせ、心と体の疲れを取り不眠を治します。不眠の漢方薬のチェックリストからも不眠の原因をチェック出来ますので、参考してみてください。



本の紹介

『スイッチ耳トレ!』(CDつき)

珠玉の音を聴いて、心を軽くし、不眠も解消しよう

京都精華大学メディア表現学部教員 小松正史

脳を鎮静化してイライラ・もやもや・不眠を解消 スイッチ耳トレ!【CD付】 小松正史(著)、華園力(監修) ¥1,760(税込)

CD「漢方音楽」～漢方薬による環境音楽～むつごろう薬局が2018年に小松さんと制作したCD「漢方音楽」、販売中。漢方を煎じる音、漢方生薬がぶつかる音、自然の音などが曲の中に表現されています。漢方薬の効果を引き出すために、少しでも気持ちを楽にして頂きたくて「温経湯」など8つの漢方薬を音楽に書き換えました。とても素敵な音感が楽しめます。 ¥2,200(税込)

自然で優しい漢方薬で赤ちゃんをつくる

この時期のしもやけ、あかぎれに

紫雲膏 30g ¥1,650(税込) 100g ¥3,850(税込)

薬剤師 / 東邦大学客員講師 鈴木寛彦

新刊『スイッチ耳トレ!』をリリースしました。音や音楽を聴きながら耳を鍛えるトレーニング「耳トレシリーズ」の最新版です。CDやQRコードを使って音源を聴き、現代人の忙しい精神状態をリラックスさせることを目指して制作しました。

耳は目と違い、音をシャットアウトできません。良い音も悪い音も無制限に脳に入ってきます。これが原因で私たちの脳は無意識に疲れが蓄積されます。つまり、音の情報が多すぎると、その処理に疲れ果ててしまうのです。さらに、複雑な人間関係がもたらす疲労感も溜まっていくことは間違いありません。この本は、そうした心の状態を好転させるために、音を使ってセルフケアを目指します。手軽な音を活用した楽々トレーニングなのです。

心の変化は気づきにくいことがあります。心が重く感じるとき、すでに症状が進行している可能性があります。そんなとき、自分の心理状態に合った音や音楽を聴いて、心のネガティブな症状を和らげていきましょう。この本では、朝には音の刺激で目を覚まし、昼には気分転換に音の刺激でパフォーマンス向上、夜には音楽でリラックスして良い睡眠に導いていきます。

この本では、国内外で収録された音楽と、特定の心理状態に合った楽曲を組み合わせて、飽きずにトレーニングを続けられるように工夫されています。日常の短い時間を活用して、この本を使って心と耳を整えることができます。一度試していただいで、日常生活のルーティンに組み込んでいただければ幸いです！

不妊症歴3年 33歳 女性 身長 145cm 体重49kg

子宮筋腫、子宮腺筋症、左卵巣嚢腫(チョコレート)があり、低体温症(35℃)のこの方は、やや肥満症で、人に気を使うことが多い色白の婦人でした。足の冷えや手のひらのほてり、のぼせ、疲れやすい、足のむくみ、低血圧がありました。そしてかつてはアトピー性皮膚炎に悩まされてきました。自家煎煎じ薬温経湯を30日服用後経血の量が増え、のぼせ、口唇乾燥が改善、足が温まり、帯下と性交出血が減りました。続けて4ヶ月服用後自然妊娠されたのです。その後前置胎盤と診断され、頸管が短くなり自宅安静35週で出産。産後は、寝汗がひどいため自家製帰着建中湯に変更。9ヶ月が経ち血圧、動悸が安定。

その後生理が4回来て第2子の準備に入りました。やはり自家製温経湯で無事ご出産まで行きました。漢方薬はお粉、錠剤、既製品などありますが、煎じ薬に敵う者はありません。

今年も、私たちが畑から作る無農薬有機栽培の漢方原料で、良い結果がでるよう頑張っております。本年もどうぞよろしくお願致します。

写真は当帰を取獲した時のものです。「紫雲膏」は無農薬有機栽培で育てた当帰の根も原料の100%漢方の軟膏です。一つずつ心を込めて作っています。