



みびょうレター

爽やかで過ごしやすい秋は、身体を調えるチャンスです。潤い補給がキーポイント！

## 喘息と便秘の関係

健康的な肺は血液や体液などの「陰液」によって潤いがあり、肺が潤うことで機能を発揮しています。しかし乾燥である「燥邪」によって潤いが不足すると、肺の機能が低下し、様々な不調があらわれます。秋は「肺」が「燥邪」に犯されやすく、のどや鼻の乾燥、喘息など起こしやすい時期でもあります。「肺」と「大腸」、「肌」は深いかわりがあり、「燥邪」によって「大腸」や「肌」も傷つけられやすくなり、潤い不足により便秘や肌あれ・乾燥を起こしやすくなります。肺の病が大腸にあらわれ、大腸の病が肺にあらわれることもあり、実際に喘息の人の便秘を改善することで喘息発作が起こりにくくなったという例もあります。便秘改善が美肌に効果があるということも、つながってきますね！

秋は夏の疲れをとって、冬に向けて体調を整える時期。適度な運動、バランスよい食事で冬支度を！



### お知らせ

#### ■鍼灸院臨時休業のお知らせ

(全日休業) 10/11、10/13、10/14、10/30  
 (午前のみ営業) 10/3、10/4、10/10、10/17、10/18  
 10/20  
 (午後のみ営業) 10/19  
 10/23～ 鍼灸院一時休業 致します。

#### ■女性の潤い補給に「潤源」発売！

年齢とともに低下してくる、女性ホルモン。中国の限定した地区にしか生息していない「雪蛤(ユキガエル)」の卵油は「補の王様」と呼ばれ、豊富な栄養とともに天然の女性ホルモンが含まれています。潤源はお肌や髪、粘膜に潤いをあたえるだけでなく、女性ホルモンのアンバランスの改善、骨の強化、血液をきれいにする働きなどがあります。



ホルモンのアンバランスの改善、骨の強化、血液をきれいにする働きなどがあります。

【潤源】1日1～2カプセル服用

30カプセル：7,340円 / 60カプセル：14,040円

#### ■「東洋医学基礎講座①～③」予約が始まります！

東洋医学の基礎である、陰陽五行や気血水、生薬の基礎的な知識など、「漢方って難しそうだけど興味がある！」という方におすすめの講座です。単発でも受講可能ですが、3回受けられた方が理解が深まります。ご予約はお電話やホームページより受付いたします。

11/18「陰陽五行」、12/9「気血水」、1/13「生薬の基礎知識」

いずれも土曜日の10:00～12:00です。

### 今月の 薬膳茶

潤いを与えて、アンチエイジング！

#### 若返りのお茶

アンチエイジングには、五臓の「腎」と潤いである「陰」補うことが大切！女貞子はネズミモチとよばれ、中国ではむかしから「旱蓮草(かんれんそう)」とセットでアンチエイジングに使われています。また目に良いとされる枸杞子は「ゴジベリー」とよばれ、身体を滋養し若さを取り戻す妙薬として有名です。



材料：女貞子 旱蓮草 枸杞子

### 講座 お知らせ

便秘が気になる方必見！「肺」と「大腸」を整える。

#### 【こちよい薬膳生活のすすめ】



- 管理栄養士
- 国際中医薬膳管理士
- サプリメントアドバイザー

【彌永清子先生】

10月30日(月) 10:30～12:00  
 11月8日(水) 10:30～12:00  
 参加費：各日とも3000円

秋に便秘が悪化しやすい方は、腸が乾燥気味かも！10/30は講座とランチ会、11/8は便秘改善のレシピの伝授と調理実習です。

1回のみ受講も可能です。

各種講座のスケジュールとご予約はこちら！

<http://kaisei-drug.co.jp/wp/calendar>

コラム

思春期のカラダと受験について



10月に入ると、受験生もだんだん気合が入ってきますね。中、高、大学受験をされるお子さまは、大体がティーンエイジャー。心と身体が揺れ動く時期でもあります。思春期になると心と体がアンバランスを起こしやすいため、自律神経に関わる「肝」のケアも重要になってきます。「肝」に不調があると、切れやすくなったリイライラの原因に。また「肝」は目と深くつながりがあるため、使いすぎは「肝」に負担がかかります。そして、「肝」は血の影響を受けやすい臓器。血は身体に栄養を送るだけでなく、集中力、記憶力、心の安定など精神に関わります。血は夜寝ているときに作られるため、遅くまで起きていると血が消耗し、長い目で見ると受験に大切な記憶力や集中力が妨げられます。メンタルを整えるには、遅くとも12時までの睡眠が大切そうですね。

受験に役立つ生薬

◆エゾウコギ

ストレスを緩和し、集中力、持久力をつけるのにおすすめの生薬。シベリア人参ともよばれ、ロシアや中国のスポーツ選手が使っていたことで有名になりました。中国では受験生がよく使うそうです。

◆牛黄・麝香

「芳香開竅薬」の仲間、香りが強く身体の滞りを一気に流してくれる、高級な動物性生薬です。香りの強いものは「肝」の不調をとるものが多いようです。即効性があるため、極度の疲労や緊張にとてもよく効きます。

◆クコの実

目に栄養を与え、肝血を補う働きがあります。目の充血や熱感がある時は、菊花と一緒にお茶にするとよいでしょう。

スタッフおすすめ

ハーブ

牛黄清心元 (ごおうせいしんがん)



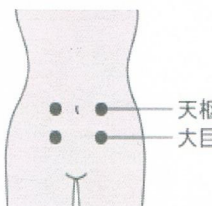
牛黄清心元

- 1丸：3240円
- 1箱 (10丸)：32400円  
プラス1丸

芳香開竅薬である牛黄や麝香、その他様々な生薬で作られ、金箔で包まれた丸剤。緊張する時、疲労感が強い時、血圧に不安がある方へおすすめです。1丸が1.5cmほどの大きめのお薬ですが、柔らかいので1回分1/8～1/2ほどにカットしてなめるようにして飲みます。動物性の生薬は即効性が高いため、緊張しがちな方、疲れがたまりがちな方はお守り代わりに1丸あると安心ですね！

つぼ

便秘のツボ



天枢：へそから指三本分外側  
 大巨：へそから指三本分下。そこから指三本分外側  
 便秘のツボは体質、原因により、様々なツボがあります。  
 「天枢」は大腸の調子を調べ、「大巨」は慢性の便秘に効果的です。

未病ラボ  
スタッフ  
ひとりごと



矢野

だんだん涼しくなってきたので、ベランダにカフェスペースを作りました。マンションの7階なので風も気持ちよく、夜は夜景もきれいで最高です!! 最近は夜の30分ほど、ベランダで中2の息子のお悩み相談室をしています。寒くなったら完全防備で相談に臨もうと思います。毛布とかいるかな・・・



瀬戸

「薬剤師は魔女の仕事なイメージ」と言われたことがあります。その時は「そんなことはないよ」と答えましたが、生薬にはヒルやセミの抜け殻、牛の胆石、植物以外に虫や動物も使うことも...。確かに魔女とあまり変わらないことしてるかも・・・  
 私事ではありますが、10月23日から産休を頂き、鍼灸院を休院致します。復帰後、またよろしく願い致します。

【漢方薬】

- 煎じ薬：600円/日～
  - エキス剤：400円/日～
- その他、錠剤・粉末・シロップ等あり

薬局

【ワンコインメニュー 500円】

みみつぼ・アロマハンドマッサージ  
 漢方足湯・温灸椅子 etc.

鍼灸院

- メディカル鍼灸：4000円
- 美容鍼：6000円
- メディカル&美容鍼セット：8000円
- クイック鍼：1000円/カ所



漢方未病ラボ薬局

福岡市城南区荒江1丁目25-15-2F  
 (荒江四ツ角交差点ヨコ/オレンジ色のエレベーターを上がって下さい)  
 ◎西鉄バス(荒江四ツ角)バス停下車 ◎店舗横にコインパーキング有り  
 [営業時間]月曜～金曜/9:00～18:00 土曜/9:00～13:00  
 [定休日]日曜・祝日

☎092-406-0336

<http://www.kaisei-drug.co.jp/>

ブログ&facebook やってます!

回生薬局 検索



1Fはカセイ薬局  
佐々木眼科の上です。