



夏本番！ 陽気が旺盛なこの時期、満開になった花のようにカラダの陽気を発散しましょう。

## 湿気と暑さ。「湿熱」って?!

7月に入るとそろそろ梅雨も明け、本格的に暑さが始まります。日本の夏は暑さと湿気が多いため、熱がうまく発散できずほてりやのぼせ、不眠などにつながることも。もともと水の巡りが悪い人にとって、さらに暑さが加わると「湿熱」という状態になることがあります。さてこの湿熱、字のごとく湿気と熱症状が合体したのですが、なかなか厄介な状態です。体の中で湿気が熱を帯びて粘って経絡をふさぎ、放っておくと様々な症状を長引かせます。たとえば、色や匂いが強く粘っこいおりものや痰、腹痛を伴う下痢や膀胱炎などがあります。滲出液が多く痒み強い蕁麻疹や湿疹、そして水虫も！ 気分的に身体が重く、イライラしたり眠れないこともあります。舌をべーっと出した時に、舌の苔が厚く黄色っぽくはありませんか？ 湿熱がある時の特徴的な舌です。また白い苔でも長引くと、熱化して湿熱の状態に。体を冷まし湿気を追い出す、旬の夏野菜などを積極的にとることをお勧めします。お酒や甘いものも湿熱を生むので要注意！



### お知らせ

#### ■7&8月の未病ラボ鍼灸院の営業日

女性の鍼灸師が毎週土曜日に担当致します。  
前日までの予約制となっております。

- 7月の営業予定 7, 14, 21, 28日
- 8月の営業予定 4, 18, 25日

いずれも9時～13時・受付12時まで  
※ただし7/14,7/28 8/18は16時まで受け付け可。  
★メニューは裏面下部に記載しております。

#### ■8月1日より営業時間が変更になります。

現在平日開店時間が18時のところ、8/1より17時へ変更になります。(ただし夜の講座が開催される場合を除く。)  
お客様にはご不便をおかけ致しますが、どうぞご了承くださいませ。

★8/1からの営業時間★  
平日：9:00～17:00  
土曜：9:00～13:00

#### ■7/19「薬膳ヨガ教室」中止のお知らせ

富永聖子先生の7/19(木)14:00からの教室は、先生のご都合により中止とさせていただきます。

#### ■新しいスタッフが仲間になりました！

鍼灸師の竹下が未病ラボのスタッフとなりました。管理栄養士の資格もあり、知識の幅も広い癒し系(\*^\_^\*)現在産休中の瀬戸とともに、今後「漢方未病ラボ鍼灸院」を盛り上げていきますのでどうぞよろしく願いいたします。

### 今月の薬膳茶

夏の暑さによる、ほてり・イライラ・のどの渇きに！

#### 緑豆薄荷茶

解暑の働きがあり、夏の蒸し暑さを和らげ利尿作用のある緑豆。皮の部分に薬効があるといわれています。胃腸を元気にし、熱を冷まし爽やかにしてくれる薄荷。夏のほてりやイライラを冷ましてくれる薬膳茶です。余った緑豆はお米と煮込んでおかゆにも♪

【作り方：2人分】

材料：緑豆20g 薄荷2g



作り方：水500mlと緑豆を入れて沸騰させ弱火にして10～15分。お茶パックに入れた薄荷を入れて2分置き、濾して飲みます。氷砂糖を入れてもおいしく飲めます。

### 講座 pick up!

#### 漢方美容塾★第2弾

#### 【肌トラブルと東洋医学】



矢野久美子先生  
漢方薬剤師  
英国IFA認定  
国際アロマセラピスト

7/17(木)10:00～12:00

参加費3,000円(薬膳茶プレゼント付き)

ニキビ、アトピー、首のイボなど、普段気になるお肌のトラブルを東洋医学の視点で学びます。  
第1弾「美肌と東洋医学」を受けた方は、より理解が深まります。初めての方にも分かりやすく説明致します。肌荒れケアの薬膳茶(持ち帰り)付き！

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>

## あなたはシャワー派?! 夏こそ、薬草風呂でさっぱりと。

みなさん、夏はシャワー派ですか?お風呂派ですか?

夏はお風呂に入ると汗をかいて暑いから…ということで、普段お風呂に入る方もサッと汗を流す人も多いのでは?

寒い冬は誰もあつたかいお風呂が恋しくなるとは思います、実は高温多湿の夏にもおすすめ!この時期むくんだり、だるくなる人が多いですが、ゆっくりとお風呂に入ること汗をすっきりかいて湿邪を追い出します。また水圧や温熱効果により、代謝が高まり血流が良くなるため気血めぐりがよくなりカラダが軽くなります。市販の入浴剤も香りや効能などでいろいろ選べて楽しいですが、薬草風呂もおすすめ!季節によって薬草を変えることで、自然のリズムにあった入浴を楽しめます。入浴に使う薬草は香りの強いものが多いのですが、その香りのもとである精油に癒され気

持ちもスッキリ!

さて夏にオススメの薬草ですが、あせもや湿疹、かゆみや水虫など皮膚症状の湿熱をとるものがおすすめ。アトピーやかゆみなど熱症状が強いときは、五行草。蚊やダニなどの虫刺されにもよいです。殺菌効果もあり、熱を冷まして炎症や痒みを緩和させます。またあせもや湿疹が気になる時には、桃の葉、ビワの葉、カキドオシが良いでしょう。子供にもおすすめです。水虫や陰部のかゆみなどにはドクダミが効果を発揮してくれます。お風呂上がりにも汗をかいて気持ち悪い、という方は、香りも体感としてもスッキリさせてくれる薄荷がよいです。お風呂上りも清涼感が続き気持ちよいですよ!



### スタッフおすすめ

#### 生薬

#### 五行草 (ごぎょうそう)



五行草 (馬齒莧)  
100g : 1620 円

五行草という名前は聞きなれないですが、実は日本でたくさん自生している「スベリヒユ」という草です。またの名を馬齒莧 (ばしけん) といいます。「五行」という名前は、東洋医学でいう「五行」の色から来ています。葉の緑 (青) は肝、茎の赤は心、華の黄は脾、根の白は肺、種の黒は腎。このように体のすべてに効く、と考えられています。効能は清熱解毒。炎症や熱症状をとり、毒素を排出します。お茶として飲むことも、入浴剤など外用としても効果を発揮します。皮膚症状におすすめです。

#### 薬草風呂 レシピ

夏の暑さと汗ばむお肌をすっきり爽快!

#### お肌さわやか! 夏の和ハーブバス

##### ● 生薬の分量 ●

※カレースプーンで計った場合

- 桃の葉・・・3杯
- ドクダミ・・・3杯
- ビワの葉・・・3杯
- 薄荷・・・半分～1杯

※成分をしっかり出したときは、①を500ccの水とともに火をかけ、沸騰したら弱火にして10分程煮だし、袋ごと湯船に入れます。



- ①生薬を薬草用お茶パック、もしくは木綿やガーゼの袋に入れます。
- ②バスタブに①を入れお湯を沸かします。

#### 未病ラボ スタッフひとりごと



矢野

先日、東洋医学学会のため大阪へ行ってきました。大学卒業以来、久々の関西! 思わず京都あたりに足を延ばしそうになりましたが、3日間まじめに勉強しました。日本の東洋医学、大きく進歩しております!



大久保

こんにちは(^^)先日、研修で上海に行ってきました。飛行機に乗った瞬間からスパイスの香りがしたり、スーパーに生きたカエルが売られていたり、初海外はとても刺激的でした! 本場の薬膳鍋、絶品でした★



竹下

初めまして(\*^\_^\*)鍼灸師の竹下です。6月より未病ラボで生薬に囲まれてお仕事させていただいております。管理栄養士のキャリアもあります。双方でお役に立てよう、がんばります! よろしくお願致します。

#### 【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

前日までの予約制となります

- メディカル鍼灸 : 4000 円
- 妊活鍼灸 : 4500 円

7 月 : 7, 14, 21, 28 8 月 : 4, 18, 25

mebyou

漢方未病ラボ薬局

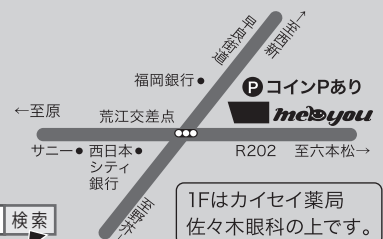
☎092-406-0336

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

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

ブログ&facebook やってます!

回生薬局 検索



1Fはカイセイ薬局 佐々木眼科の上です。