



12月22日は1年のうち最も陰が盛んとなる、冬至。本格的に冬が始まります。

### さむ〜い冬は尿トラブルに注意！

冬は「腎」が影響を受けやすい時期。東洋医学では、腎は膀胱と影響しあう関係にあります。尿のトラブルはいろいろありますが、東洋医学では「淋(りん)」と呼ばれます。症状としては、頻尿、尿漏れ、排尿困難、腎および尿路結石、膀胱炎、腎盂腎炎などなど。冬に起こりやすい淋の症状としては、寒さによる頻尿と夜間尿。冷えにより汗をかかないため水分が尿として出たり、身体に水が多いと冷えやすいため防衛反応として尿をたくさん排出します。また冷えにより膀胱の筋肉が縮むため頻尿になるという説もあります。頻尿の目安は日中の場合は9回以上、夜間の場合は2回以上と考えるとよいでしょう。特に夜間頻尿は、老化に関係する「腎」が弱ることにより出てくる症状。夜もすっかり眠れなくなるので、寝不足によりさらに腎が弱るという悪循環に…!!腎の弱りによる頻尿は、漢方では八味地黄丸、牛車腎気丸、清心蓮子飲などを体質に合わせて使います。また尿漏れなどのトラブルは腎だけでなく筋力の低下も影響します。骨盤底筋を鍛えるとともに、筋力をつけるのに必要な脾(胃腸)の強化も大切です。



#### New!! 講座 お知らせ

#### リフレッシュ! やさしいヨガ



12月7日(土) 11:00~12:00  
参加費: 1,000円

ご出産され沖縄に移住された薬膳ヨガ講座の富永聖子先生が、来福を機に臨時でレッスンをしてくださいます! 産後さらに美しくなられた先生に会いに来てくださいね♪

#### カラダメンテナンスヨガ



12月6・20日(月) 10:00~11:10  
参加費: 1,800円

10月まで陰ヨガ教室を担当して下さった竹之井ゆきか先生の講座は、月曜朝になります。今回から筋膜リリースヨガとなります。

#### 一年の流れセミナー(九星気学)



1月17日(金) 10:00~13:00  
参加費: 5,000円

横尾久留美先生は祐里佳先生と名前が変わり、気持ちも新たに年に一度の2020年の過ごし方講座です。各星ごとに1年の流れを説明するため3時間じっくりとお話が聞けますよ♪

※その他、1月~6月にアロマを基礎から学ぶ講座や東洋医学講座、毎月の講座も様々なテーマで開催されます!

#### お知らせ

##### ■年未年始の営業日について

年末は12月28日(土)まで、年始は1月4日(土)から営業致します。開店時間は平常通りです。

##### ■1月下旬に鍼灸師の古賀が産休に入ります。

出産育児のため、鍼灸師の古賀が1月27日よりお休みを頂きます。

##### ■気学&薬膳講師の横尾先生のお名前が変わります。

未病ラボの講師として活躍されている横尾久留美先生は、横尾祐里佳(ゆりか)先生にお名前が変わります。気学のお師匠様から選名を受け、お仕事用のお名前とされるそうです。これからもさらに皆様に良きことをもたらす人となるように、とメッセージを頂きました。呼ぶときはどちらのお名前でもよいですよ(\*^^\*)

#### 今月の 薬膳茶

結石の改善と予防に効果的!!

#### 石流茶



ウラジログシ5g カキドオシ5g  
車前子10g 水500ml

- ①生薬と水を強火にかけ沸騰させる。
- ②30分とろ火で煎じて出来上がり。

コラム

～ピリピリ、ガサガサ・・・手荒れを改善したい!!～



乾燥して寒くなると、ピリピリしもやけや、ガサガサな手荒れ、皮膚がぱっくり割れるあかぎれは、本当つらいもの。特に水仕事の多い主婦や手をたくさん使うお仕事の方にとって深刻なお悩みですよね。もちろんハンドクリームや外用薬などで保湿したり保護することも大切ですが、一番大切なのは「血」を補い巡らせること！手先は体の末端なので、血めぐりが悪いと手の細胞へ栄養分が行き渡らなくなります。すると細胞が栄養不足となり、自前の保湿成分が出せなくなります。また血は栄養だけでなく、組織を温める働きがあります。冬は外から寒さが侵入するため、血が少なかったりめぐらないと体を温めきれず血流障害が起こりやすくなります。ちなみに私は昔ハンドクリームが常に手離せずしょっちゅう塗っても乾燥していましたが、漢方で血を補ってからは塗らなくても平気になりました。

血は大切ですね!!

♥ 当帰飲子 (とうきいんし)

乾燥してかゆみ強いタイプにおすすめ！  
血を作り巡らせる「四物湯」という漢方に様々なかゆみ止めが入っています。秋冬に乾燥で全身がカユカユになる方にも。

♥ 温清飲 (うんせいいん)

血を作る上記と同じ「四物湯」に、解毒したり炎症をとる「黄連解毒湯」を混ぜた漢方。あかぎれによる炎症や痛み、炎症性のかゆみにおすすめ。苦味のある味が、手の痛みやほてり感を取ってくれます。

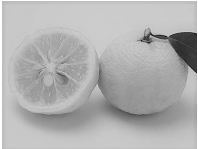
♥ 紫雲膏 (しうんこう)

数少ない漢方の外用薬。真っ赤な色に独特な匂い（なんだか少し納豆(ばい)）ですが、しっかり患部に塗り込むと匂いや色は消えます。血行をよくして皮膚を保護したり炎症をとり、潤いを与えます。清熱解毒の紫根と、補血と活血の当帰が主成分です。

スタッフおすすめ

民間薬

ゆず 柚子

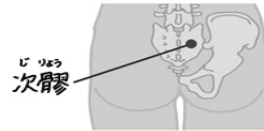


冬至といえば、ゆず風呂。お料理のアクセントに役立つだけでなく、身体の外からもケアしてくれる冬に役立つ果実です。皮の部分は精油成分が多く含まれ、血行を促進したり、女性ホルモンを整えてPMSや更年期の症状を緩和する働きもあります。アロマでは日本を代表する精油であり海外で注目されているのだそう。種の部分は保湿効果の期待大！容器の中に種の3倍量の水と共に入れ1日冷蔵庫で寝かします。ペクチンが水に溶け保湿ジェルになりますよ。手など乾燥するところへこまめに塗りましょう。

つぼ

～しっかり温めてトラブル予防～

尿トラブルのツボ



「次りよう」  
骨盤上にあるツボ。上から二番目に空いている仙骨の穴部分



「腎兪」  
ウエストラインの高さの背骨から指2本分

未病ラボ スタッフひとりごと



矢野

娘が今年度大学受験です。センター試験実施が最後の年なのでドキドキです。受験シーズンは受験生のお母さんからの相談が増えますが、うちも体調はとっても不安…。なにしろ昔からアレルギー体質で鼻炎やら肌荒れやら、ストレスともに出てる様子。今いろいろ漢方でなんとか調整中。母親にあらゆる漢方で実験？されてる娘でした(^^)



古賀 (瀬戸)

逆子の灸を10月号で紹介しましたが、自分の子が逆子になっていました。現在せっせと逆子の灸で戻し中です。。。もそもそ動いていたので、もどったかな？

【漢方薬】

- 煎じ薬：600円 / 日～
  - エキス剤：400円 / 日～
- その他、粉末・丸剤・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
- 美容鍼灸：8000円

mebyou  
漢方未病ラボ薬局

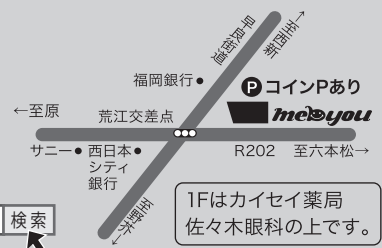
☎092-406-0336

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げて下さい)  
◎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/9:00～17:00 土曜/9:00～13:00  
【定休日】日曜・祝日

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

ブログ & facebook & Instagram  
やってます!

未病ラボ 検索



1Fはカイセイ薬局  
佐々木眼科の上です。