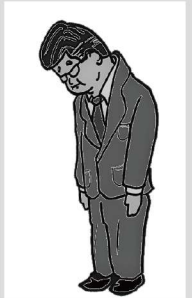




6月は父の日！ 女性だけではない、更年期症状。

## 男性更年期

男性は腎が要とされており、腎の精を貯蔵する大切な臓器であり、精力減退・無精子・遺精・滑精・インポテンツなどはいずれも腎精との関連が深いと言われています。男性の腎精は主に8の倍数に分かれて成長するとされています。個人差もありますが、40歳から髪の毛が抜けはじめ、64歳まで腎精は減少し続け、更年期の症状は顕著になっていきます。男性更年期症状の予防あるいは軽減をはかるには、少なくとも40歳頃から、腎精をみだりに消耗しないで大事に保護する必要があります。病気や過度な性行為、加齢などによる精の減少は腎精の虚損を生じさせます。他にも、不規則な食事、睡眠不足によって気血が減少しやすくなります。すると疲れやすくなったり無気力などの症状が出て、ストレスに対応できなくなったりします。男性更年期症状はすべての人に現れるものではなく、表れても症状は様々です。更年期の症状を軽減させるには、腎を大事にし、食生活、睡眠、ストレスなどに気を付ける必要があります。



## お知らせ

## ■漢方相談お休みのお知らせ

6/28 (金)～7/1 (月)

学会出席のため漢方相談はお休みとさせていただきます。

## ■6月5日、長崎国際大学にて講座開催 (学生向け)



長崎国際大学の2年生へ講義をさせていただきます。薬剤師の卵である学生達に、東洋医学や代替医療のすばらしさについてお伝えしてまいります。生薬やアロマ使ったの生活に取り方を実習で体験。新しい時代の薬剤師育成に関わってまいりたいと思います。

## ■季節の養生薬膳シリーズ

## 「梅雨&amp;夏の養生薬膳セット」 発売☆



蓮の葉 10g・陳皮 30g  
とうもろこしのひげ 5g

日本の夏は蒸し暑い！体に溜まった余分な水を排出し、こもった熱を冷ます動きのあるこれからの季節に活躍するセットです。蓮の葉、とうもろこしのひげ、陳皮の3種類で、全て混ぜてお茶にしてよし、単品で料理に使ってもよし。ちょっとずつ試してみたい方や、とりあえず体に良いものを何か試したい！という方におすすめです(^^)

今月の  
ゆる薬膳はっほうがゆ  
男の八宝粥

腎精を補い(補腎)、男性が弱くなりがちな胃腸を強くする組み合わせ。補腎の食材は水を溜めやすくするものもあるため、梅雨にシーズンは水の巡りを良くする食材もプラス！精神安定の蓮の実が、更年期に起こりがちな焦燥感や不眠もケア。もちろん女性が食べると美肌にも良いですよ(\*^\_^\*)

【作り方：2人分】

米か玄米 1/2カップ はとむぎ 20g 蓮の実6個  
緑豆 30g 茹で海老4尾 山芋 100g クコ5粒 たら



ハトムギは1晩水につけ、クコ・海老・ニラ以外のすべての材料を炊飯器に入れおかゆモードで炊く。クコ・ニラ海老はトッピングでのせて出来上がり。味付けは塩、ダシ、お好みで入れてください。

講座  
pick up!

## 薬膳ヨガ教室



富永 聖子先生  
©Tiki Yoga studio 指導者  
アドバンスコース終了  
©IYC アシュタンヨガ  
指導者育成コース終了

6/6 (木) 14:00～15:00  
6/20 (木) 14:00～15:00  
\*6/14 (金) 19:30～20:30  
参加費：1,500円

薬膳ヨガ教室の講師、富永聖子先生がご出産と、海外へお引越されるため、今月で最後の教室となります。寂しくなりますが、元気な赤ちゃんが生まれますよう、母子共に健康でありますように！

各種講座のスケジュールとご予約はこちら！

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

## ジメジメ、むしむし・・・梅雨の湿熱を乗り切る、薬草入浴剤

「夏は暑いから、シャワーでいいの。」という方も多いですが、夏は皮膚科がにぎわうシーズン。お子様だとあせもや湿疹、とびひなど、大人でも水虫、蕁麻疹、たむしなどのお悩みが増える季節です。

お風呂に浸かると汗をかいて気持ち悪い、という方はお湯の温度を下げるだけでなく、湯上りスッキリ☆薄荷を混ぜるととっても気持ち良いですよ。

薬草風呂は、ただの良い香りの入浴剤ではありません。薬液に浸かるイメージで、血行促進や湯冷めに良いだけでなくお肌を健康にしてくれます。また梅雨シーズン以外に多いのが陰部のお悩み。湿気や熱で水虫やカンジダなどの真菌（カビ）が繁殖しやすくなります。薬草風呂に浸かっているだけで、隔々まで薬効のあるお湯がケアしてくれます。また梅雨に悪化しやすい関節痛にも効果的☆

人間だけでなく、ワンコなどペットの皮膚病も悪化しやすくなります。毛が多いですので、外用薬を塗るよりも幅広く薬効が行き渡り、皮膚の改善や予防にもよいですよ(^^)/

### ～未病ラボおすすめの薬草ブレンド～

※数字はカレースプーンで何杯か表しています。お好みで調整してください。

#### ♥汗を抑えて皮膚をさわやかにするブレンド

桃の葉 5 琵琶の葉 3 薄荷 2

#### ♥湿疹やアトピーなどの炎症を緩和するブレンド

五行草 4 どくだみ 4 カミツレ 2

#### ♥水虫やたむしなどに痒みを緩和するブレンド

蛇床子 6 どくだみ 3 (生は倍量) 薄荷 1

#### ♥膝などの関節が痛い時のブレンド

カキドオシ 5 オオバコの種 3

ローズマリー 2



## スタッフおすすめ

### 生薬

じゅうやく  
**十薬**  
(どくだみ)



気軽にデトックスしたい、というときに使いやすい十薬。どくだみのことですが、中国では「魚腥草（ぎょせいそう）」と呼ばれます。梅雨前から梅雨明けが、収穫に最適な時期。体に不要なものを、おしっこや便などで出してくれる働きがあるため、美肌やダイエットにおすすめです。生の葉はカビに対する作用が強いため、煎じて足湯にすると水虫などに強力に作用します。乾燥するとその効果は落ちますが、デトックス作用はありますよ♪

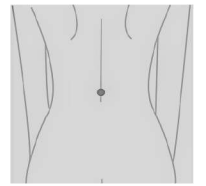
### つぼ

男性の腎精を助ける

#### 男性更年期対策のツボ



「太谿」内くるぶしのすぐ後ろ側にあるツボで、腎の気が集まるところとされています。



「命門」腰の活れの高さの脊柱上にあるツボです。活力源、腎気を養い、元気を補充するところ。

### 未病ラボ スタッフ ひとりごと



矢野

インスタをはじめました。(今さら(^^))  
写真は撮るのも写るのも苦手ですが、プロではない世界中の人の、日常の一コマを見るのはとても楽しいですね。海外のおしゃれ薬局をみてもテンションが上がります(\*^\_^\*) フランスのエルボステリア (フランス版漢方薬局みたいなもの) はとっても素敵♡



古賀  
(瀬戸)

去年から漬けていた梅酒をあけて飲んでみました。良くも悪くもグビグビいける好みの味に仕上がりました！  
しかし、私の好きな梅の実の皮がなんだか硬い。  
なぜだろう。。。

#### 【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
  - 子宝鍼灸：4500円
- 日・祝日が定休日となります。

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 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。