



寒暖差で自律神経が乱れやすい時期。秋空の下で、気持ちよく体を動かしましょう。

## 秋の寒暖差アレルギー

「女心と秋の空」と言われるくらい、秋の天候は変わりやすいものです。気温の変化が激しいと、体温を調整している自律神経はバランスを崩します。春や秋にくしゃみや鼻水に代表される花粉症が出るのは、何も花粉だけのせいではありません。季節の変わり目による天候の変化によって自律神経が乱れ、その結果アレルギーや心身の不調が出やすいのです。また東洋医学的に鼻水やくしゃみ、咳や喘息は、五臓の「肺」の不調ととらえます。東洋医学では秋は「肺」が影響を受けやすいと考えられます。「肺」は呼吸器だけでなく皮膚も同じグループに入るため、秋の寒暖差で蕁麻疹やかゆみなどのアレルギーが出ることもあります。寒暖差アレルギーを予防するには、自律神経を整えることと「肺」を温めること。自律神経の調節は、睡眠時間を確保して疲れすぎないこと。そして朝しっかり体を伸ばして交感神経をオンにし、夜はのんびり過ごして副交感神経を優位に。またうなじから肩甲骨の間のあたりは「肺」を強くするツボがあります。ホットパックや温かいシャワー、ドライヤーなど当ててしっかり温めると良いでしょう。



### お知らせ

#### ■10/1より消費税率改正による価格変更

医薬品（医療用生薬含む）や雑貨はすべて10%、健康食品や薬膳食材は8%となります。詳細はスタッフへお尋ねください。

#### ■食べられる薔薇の超抗酸化力☆

##### 糸島産美容酵素ドリンク「ばら酵素」登場！

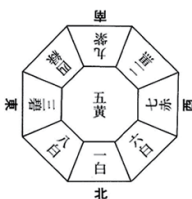


ブルーベリーの140倍を誇る、極めて抗酸化作用が高いオーガニック国産食用薔薇。それに免疫を高めるメシマコブや霊芝などをココナツウォーターで5年熟成発酵した、酵素ドリンクです。肌のくすみや衰え、免疫力低下、低体温、更年期障害、生活習慣病が気になる方へ。ビタミンやミネラルも豊富で、ファスティング（断食）にもおすすめ。ちょっとお値段は高めですが、内容を知ると納得のスーパー酵素です。

720ml | (1-2ヶ月分)  
12,960円(税込)

#### ■九星気学講座、追加開催決定☆

日時：10/17(月) 10:00～11:30(参加費2,500円)



薬膳講師 横尾くるみ先生による九星気学の講座が10月に開催されます。九星気学とは、生まれ年から九星に分類し、運勢、相性、方位などを占います。今回のテーマは「吉方の取り方」。旅行やお引越しなど様々な場面で活躍します！初めての方でもOK！なお9/30(月)に、気学の基礎おさらい編も開催されます。

### 今月の薬膳茶

肺を温めアレルギー改善におすすめ☆

#### 紫蘇黒糖茶

蘇葉（紫蘇の葉）や生姜は、風邪の引き初めのゾクゾクする時や薄い鼻水が出る時など、「肺」が冷えている状態を温め改善する効果があります。また蘇葉は蕁麻疹など皮膚のアレルギーにも効果的。黒糖は血流を促し体全体を温める働きがあります。お子様からご年配の方や、妊婦さんも飲める優しいブレンドです。



蘇葉3g 生姜スライス2枚 黒糖適量 水300cc

- ①蘇葉とスライスした生姜（生）に沸騰したお湯をそそぎ、5～10分蒸らす
- ②①に黒糖を好みで入れ溶かして出来上がり。

### 講座 pick up!

「抜け毛の秋」を乗り切ろう！髪つややかに♪

#### アロマ頭皮ケア講座

日時：10/28(月) 10:30～11:45

参加費：3000円(アロマオイル持ち帰り)



西直子先生

頭皮が元気だと、抜け毛やパサつきをはじめとした髪トラブルを改善できます。また顔と頭皮は同じ皮膚でつながっているの、たるみ防止にも！頭皮を元気にする精油やオイルを使って、カンタン効果的なヘッドマッサージを学びます。

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/>

コラム



きんもくせい  
～ 秋を彩る、金木犀の甘い香りと薬効～

学校の帰り、秋になるとどこからとも漂う甘くて芳しい香り。だんだん空が高くなり空気が澄んでくるこの時期、本格的な秋の訪れを感じるとともに、何だか懐かしい気持ちになります。金木犀は薬膳でも使用され、生薬名は「桂花（けいか）」。金木犀を漬け込んだお酒である「桂花陳酒」は有名ですね。中国南部が原産で、中国ではお菓子、漢方薬、お茶、お酒など食用にも用いられてきました。金木犀の性味は甘辛/温。香りが強いので気血をめぐらせる働きがあり冷えや痛みなどに使われたり、「肺」に作用するため咳や喘息に良いとされています。また歯痛や口臭など歯科領域にも用いられます。9月～10月にかけて咲く金木犀は、花が散るまで意外と短く4～5日ほど。今回は花の効果をも長く楽しめる簡単レシピを紹介します。

♡ 金木犀のシロップ ♡

小さなオレンジの花が可憐に浮かぶ金木犀のシロップ。お茶に入れたりヨーグルトにかけたり。秋の香りを閉じ込めたレシピです。



【材料】  
金木犀の花びら 40g  
グラニュー糖 350g  
水 350cc  
洋酒（ブランデーなど） 小さじ3

- (1) 小枝などが混ざらないよう花を摘む。（咲き始め～五分咲きがよい）
- (2) ボウルにたっぷりの水と花を一緒に入れて軽くかき混ぜ、ゴミを浮かしてすくい取り、ざるに上げてキッチンペーパーで水気を取る。
- (3) 鍋に水・砂糖・洋酒を入れふつふつするまで加熱し、花びらを入れ再度沸騰したらトク火にし5分加熱する。（煮すぎるとエグミが出る）
- (4) 冷まして出来上がり！保管は冷蔵庫で10日程。冷凍もOK。

金木犀が咲いてない…という場合は、未病ラボに乾燥金木犀があります♪

スタッフおすすめ

アロマ

ジュニパー



【精油 5ml：¥3,080】

※重い腎臓病の方は、体に塗布しないよう注意しましょう。

呼吸器の症状を改善するとき有名な精油は、スーとしたユーカリやティートゥリーが有名ですが、実はこのジュニパーもとてもおすすめ。五臓の「肺」「腎」を強力に温め、呼吸器の感染症というより、機能を高める働きを持っています。息を深く吸えない、長引く喘息症状によく、肺や腎を温める力に優れるので秋冬に不調を感じる方にピッタリ。腎機能を高めて不要な水を尿で排泄する効果も高いのでむくみにもオススメです。ヒノキ科の爽やかな落ち着く香りが特徴的です。

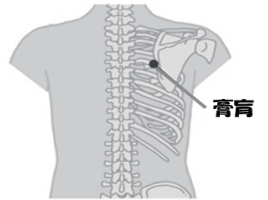
つぼ

風邪によるせきや喘息症状に

セキがでるときのツボ



「尺沢」  
肘のシワの部分。腕を曲げて出た時に出てくる腱の外側。



「膏肓」  
第四胸椎の指四本分外側。

未病ラボ  
スタッフ  
ひとりごと



矢野

香りのよいお花が大好きで、春は蜜柑の花や沈丁花、秋は金木犀でテンションが上がります！先日、乾燥キンモクセイなるものを購入し、めんどくさがる私は、いつものミルクティーに振りかけたら…。よい香りに魅かれて、トイブードルのクッキー君が隙を見て飲んでしまいました（涙）ワンコも好きな香りなんじゃないかな。



古賀  
(瀬戸)

そこらになってる木の実って食べれるのかどうか気になりますよね？赤い実がなっている木を発見し、これはもしやナツメでは？！生ナツメを見たことがなく、（乾燥ナツメは毎日見てるのですが）「いただけませんか」と交渉。スタッフで美味しくいただきました！生ナツメ、爽やかで美味しかったです！

【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
- 子宝鍼灸：4500円
- 美容鍼灸：8000円

mebyou

漢方未病ラボ薬局

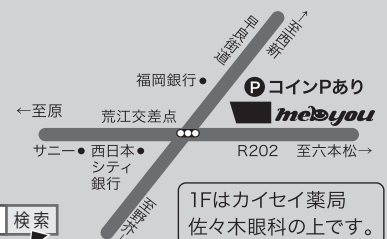
☎092-406-0336

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。