



4月4日は二十四節気の「清明」。気が上がりやすいため、辛い物の食べ過ぎに注意!

あの雑草がお薬に?!日本の民間薬

4月8日は花祭り。お釈迦様の誕生を祝う行事です。キリスト教で言うクリスマスと同じです。花祭りではお釈迦様の像に「甘茶」をかけます。お釈迦様が生まれた時に9頭の龍が現れて甘い水を吐き、その水を産湯としてつけたことから甘いお茶である甘茶をかけるのだとか。甘茶は中国漢方では使われず、日本の民間薬として使われます。アジサイ科の植物の葉で、そのままでは苦いのですが発酵すると砂糖の1000倍の甘さになります。カロリーゼロなので、ダイエットや糖尿病の方で甘いものが欲しい時に♪抗アレルギー作用があり飲めば鼻炎に良く、お風呂に入れるとアトピーにおすすめ!その他の日本の薬草では、雑草のスベリヒユ。熱性の下痢や皮膚病の炎症を緩和します。初夏に可愛いお花を咲かせるドクダミも、吹き出物、便秘に効果的!日本ならではの役立つ薬草は、意外と身近にたくさん生えています!



お知らせ

■ 4月の鍼灸院の営業日 ■

4/6、13、20、27。いずれも受付は火曜日 10時～16時。初回は問診に時間がかかるため、1時間半～2時間ほどお時間を頂きます。施術後も体調を維持できるよう、しっかりとお体を確認しアドバイス致します。お電話か店頭でのご予約となります。

■ 漢方薬剤師不在日時のご案内 ■

4/15(木)終日、4/13と27(木)は14時まで講座のため漢方相談の対応ができませんので、漢方薬をご希望の方はご注意くださいませ。

■ 東洋医学講座 応用コース募集開始! ■

5月25日～9月28日に全10回で応用コースを開催致します。対象は基礎コースもしくは以前東洋医学講座 初級を終了された方。(東洋医学の基礎を学んだことがある方も可能です。)以前東洋医学講座中級を受講された方も「再受講」ということで半額にて受講頂けます。詳細はチラシ、HP、Facebook等でご案内致しますので、興味のある方はスタッフにお尋ね下さい。

■ 自律神経を整えて春の不調をサポート! ■

春は自律神経バランスを崩しやすく、気が上がりやすくなります。めまい、頭痛、眼の不調、イライラや不眠など…。気持ちをスッキリさせて、春をゆくりと楽しむお茶がおすすめ!菊花や桑の葉などで身体の上をさまし、レモンバームやマイカイクで気持ちをリラックスさせてくれますよ(^^)



ゆるり茶：1,382円

New!! 講座 お知らせ

詳細は別紙講座案内 4.5月のスケジュール、もしくはHPで!

おきたぱん教室



沖田志穂先生

5/7(金) 10:30～12:00

参加費：4,500円(材料費込)

2月に講座を開催して、キャンセル待ちの方続出のおきたぱん! 5月にも再登場です☆

韓国風海苔巻きキンパと、薬膳ごまめをつくります。朝から沖田先生が焼いてくださった、手作りパンの試食付き♪予約が集中する講座ですので、お早めにお申込みくださいね。

薬膳茶

春のデトックスをスムーズに!

解毒サポート茶

春は冬にため込んだ老廃物をデトックスする季節。肌荒れなどはそのサイン。身体をスッキリさせて新しい季節を楽しみましょう。ドクダミや金銀花は清熱解毒。デトックスのかなめです。決明子はドクダミとともに毒素を便で排出サポートしてくれますよ。

【2人分】水 350ml ドクダミ 3杯 金銀花 1杯 決明子 1杯
※ティースプーンで計ります。お好みで加減を。



①ポットに生薬を全て入れ熱湯を注ぐ

②10分以上蒸らしてカップへそそぐ

※冷やす働きがあるので下痢をしている方は控えましょう。

寝つきが悪い、目が覚める、悪夢を見る... 眠りと漢方

春先になって「夜中パチッと目が覚めるんです」という相談をよく受けます。春になると気が上がりやすく、妙に頭が興奮状態に。日中イライラ、ソワソワ落ち着かない感じはありませんか？自律神経が乱れているかもしれません。また不規則な生活が続き朝夜逆転する人も。夜にリラクスの副交感神経が優位になりますが、これまた自律神経の乱れで夜に目がさえてしまいます。眠りにフォーカスするより、朝日を浴びて食事を規則正しくする事が大事！また生理前後で眠りが浅くなる場合は、血の不足かも。不安や心配、胸がドキドキすることはありますか？血は精神を落ち着かせて眠りを深くする働きがあります。身体がすごく疲れてるのに眠りに入れない場合は、気血の不足が考えられます。眠ることも元気が必要なのですね！

東洋医学的には不眠は千差万別。睡眠薬のような速効性はなくても、眠れる体づくりをサポート。身体も整ってスッキリ起きれますよ☆

☆ 眠りに役立つ漢方薬の例 ☆



◆ 酸棗仁湯(さんそうにんとう)

「眠れない」というと病院でよく出される漢方薬です。疲れてるのに眠れない、気血不足タイプに合います。ただし速効性はあまりないので、体質改善するつもりでじっくりと続けましょう。

◆ 加味帰脾湯(かみきひとう)

血の不足で眠れない、女性によく使われる漢方です。不安感や落ち込みなどメンタルの不調にも良いですよ。

◆ 抑肝散加陳皮半夏(よくいかんさんかちんぴはんげ)

気持ちが高ぶって興奮しやすかったり、イライラタイプによく使われます。子供の夜泣きや認知症による不眠にも大活躍！寝る前に服用して速効性を感じられる方も結構いらっしゃいます。

スタッフおすすめ

生薬



決明子(けつめいし)
200g : 864円

某J-popグループと同じ名前のケツメイシ。メンバーの一人が薬剤師だそうで、生薬の名前から付けたのだとか。「目を明らかにする」という名前の通り、充血、目ヤニ、目の痛みやかゆみなど炎症系の眼病ケアに使われます。また血圧を下げたり、便や尿の出をスムーズにするので、デトックスや生活習慣病にもおすすめです。炒ってお茶にしたものは「ハブ茶」と呼ばれ、香ばしく飲みやすいです。生の決明子は少し薬っぽい風味がします。様々な生薬とブレンドしやすいので便利！冷え症さんはひかえめに。

つぼ

良い眠りに効くツボ

眠りの前の習慣に！気持ちを鎮めてツボケアしましょう♪



太衝(たいしょう)

足の甲の親指と人差し指の骨が交わる手前にあるくぼみです。イライラや興奮してなかなか眠れないタイプに。



失眠(しつみん)

かかとのおちよど真ん中にあるツボです。気持ちが落ち着いて深く眠れる、眠りのための特効ツボといわれています。

未病ラボ スタッフ ひとりごと



矢野

愛犬クッキー君はもうすぐ7歳。先日帰宅したら下痢と嘔吐物にまみれていました…。私が帰るとうるさいほど騒ぐのに、ぐったり(涙)水ががぶがぶ飲んで吐くので、手持ちの「五苓散」を飲ませればらくしたらケロっと元気に。常備薬は大事ですね！



池根

先日娘の師のサイズを聞くと25cmと答え、小6の息子の足のサイズを測ったら25cm！ついに私が家族で一番小さな足となってしまいました。足のサイズは抜かれたけど、お笑いのセンスだけは抜かれないよう頑張ります!!(笑)



太田

最近運動をサボっていたせいか太ってきました。体重は微少な増加ですが、鏡をみるとパンツラインから脂身がこんには。コロナの収束に伴い、中止になっていたロードレースも再開されるので参加しようと思っていたらこの体たらく。9月に向けて減量と体力を戻します！

漢方薬局

- 漢方相談
 - 体質診断アドバイス
- ご予約はお電話かネットで→



鍼灸院

- メディカル鍼灸
- 現在毎週火曜日のみ営業しています。
ご予約は店頭かお電話で。

姉妹店：カイセイ薬局(荒江店)



未病ラボビル1Fの調剤薬局
各種処方箋受け付けております！

- おくすり健康相談 毎週水曜日 14-16時
(要予約 / 無料) 別日も可能なのでお問い合わせください

mebyou

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
◎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~金 /9:00~17:00 土/9:00~13:00
[定休日]日曜・祝日

☎092-406-0336 (漢方薬局・鍼灸院共通)

お店の日常やいろんな情報を投稿しています♪



facebook



Instagram

ホームページはこちらで検索！

未病ラボ

検索