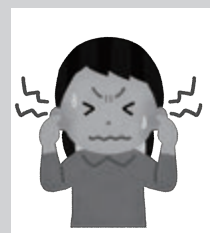




3月20日の春分は、本来陰陽バランスの整う時期。不調がないか自分の体と対話しましょう。

ひそかに気になる、耳のコンディション

耳=みみ=33ということで、3月3日は日本耳鼻咽喉科学会が決めた「耳の日」だそうです。小さな頃は風邪から中耳炎になり耳鼻科へ通うこともしばしばですが、成人以降は難聴、耳鳴りで受診する方が多いようです。この「耳鳴り」。原因はいろいろです。中耳炎から来るものは炎症がメイン。初期の場合は葛根湯に「桔梗石膏」という熱を取るお薬を混ぜると良く効きます。身体の中の拍動が聞こえる場合。動脈硬化で血がドロドロの可能性があり。血をきれいにする漢方を中心に使います。耳の詰まりとめまいが特徴の場合。内耳の水の流れが悪くなり、自律神経が乱れているのかも。突発性難聴の可能性がある。急いで耳鼻科へ！特に「キーン」という高音はストレスが絡みます。低めの音の長引く耳鳴りは腎虚。つまり老化です。改善が難しいため気長に「補腎」をします。でもなる前のケアの方が効果的です。



お知らせ

■ 3月の鍼灸院の営業日 ■

3/2、3/9、3/16、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を致します。

■ 漢方薬剤師不在日時のご案内 ■

3/4 (木) と 3/25 (木) 終日、3/11 (木) 12時以降は不在にしております。漢方薬をご希望の方はご注意くださいませ。

■ ポイントカードについて ■

3/1 よりポイントカードの使い方が変更となります。
今まで 500ポイントごとに 500円割引をさせて頂いていましたが、1円から使用することが出来るようになりました。
また講座を参加された方には、どの講座でも 5ポイント付与しておりましたが終了させて頂きます。どうぞご了承くださいませ。

■ 花粉症対策の薬膳茶、できました ■

つら～い花粉症のシーズンがやってきました。
抗アレルギー作用を持つ生薬やハーブ、お鼻や頭をスッキリさせる薄荷などをブレンド。花粉症の症状緩和や体質改善におすすめです。



紫蘇ベースの味でスーとした薄荷の風味が
清流茶：1,382円 さわやか。モヤモヤした不快感を消散させてくれますよ。

New!! 講座 お知らせ

詳細は別紙講座案内 3.4月のスケジュール、もしくはHPで！

漢方・アロマ・ハーブでパワーアップ！



青山治美先生

4/5 (月) 13:30～15:30

参加費：2,000円 (材料費込)

漢方、アロマ、ハーブなど自然療法を学んでこられた青山治美先生の講座です。新型コロナを始め、ウイルスから逃げるのではなく自らの自然治癒力で立ち向かう時代が来ました。前半は自然療法の視点からパワーアップする方法を、後半はハーブや生薬を使った七味唐辛子等を作ります。身近なもので楽しく予防をしていきましょう！

薬膳茶

春は「気巡りサポート」で気持ちも上向きに！

仏手ジャスミン茶

仏手とは、仏の手のような形をした不思議な柑橘類である「仏手柑(ぶっしゅかん)」のこと。ストレスや自律神経の乱れなど「気滞」を取る代表生薬です。同じ気巡りをよくする生薬であるジャスミンと合わせると、爽やかな香りで鬱々とした気持ちが上向きに(*~*)

【2人分】水 400ml 仏手柑 6g ジャスミン茶 2杯分 (市販品)
好みではちみつなどで甘味をつけてもOK



- ① 仏手柑を水に入れて火にかけ、沸騰したら弱火で15分煎じて濾す。
- ② ①に市販のジャスミン茶(緑茶でも烏龍茶ベースでもOK)を入れ3分蒸らして出来上がり！

便通にまつわるエトセトラ★その2「IBS」

「IBS」ってなに？韓国のアイドルグループ？？いえいえ、IBSとは過敏性腸症候群の事を指します。ストレスや自律神経のアンバランスが腸に作用して便通異常になること。「仕事行きたくないなあ…」という気持ちが続くと、通勤電車の中で毎日おなかが痛くなって途中下車し、トイレに駆け込むという症状も、IBSの一つです。下痢型、便秘型、下痢と便秘交互型があります。実は新型コロナの影響で社会が大きく変わってから、心身のバランスを崩す方が増えてきました。バランスを崩すとその方の弱いところに出てきます。IBSの改善は、下痢や便秘のコントロールと「心のバランスをとる」ということも大切になってきます。下剤や止瀉薬は速効性があり助けになりますが、漢方薬は症状を取りながら精神状態も安定させるのでおすすめです！特に春のシーズンは生活環境がガラッと変わるだけでなく、もともと情緒不安定になりやすいですのでケアしていきましょう。

☆ 過敏性腸症候群に役立つ漢方薬の例 ☆

- ◆半夏瀉心湯(はんげしゃしんとう)・甘草瀉心湯(かんそうしゃしんとう)【下痢型】
おなかがゴロゴロして、水様の下痢をするタイプにおすすめ。さらに口内炎が出来たり、眠れないなどの症状が出やすい方に合うと思います。精神不安が強いタイプは甘草瀉心湯がより合います。
- ◆桂枝加芍薬湯(けいしかしゃやくとう)【腹痛型】
おなかがキュ〜として痛みが強い時に、下痢でも便秘でもよいです。虚弱気味で冷えがあるタイプにおすすめ。美味しいです。
- ◆四逆散(しぎゃくさん)・加味逍遥散(かみしょうようさん)【便秘型】
環境の変化やストレスで便が出にくいタイプに。気持ちも楽に、肩こりなどもスッキリすることもあります。下剤は入っていないので安心♪

漢方の良いところは、出ている症状だけでなく心も楽になること。病院のお薬と併用できるものがほとんどなので、安心ですね！



スタッフおすすめ

生薬



仏手柑(ぶっしゅかん)
50g : 1735円

仏の手の形をした蜜柑の仲間。薄暗いところで見ると、誰かの手みたいで一瞬ドキッとします。とても貴重な植物で、爽やかな香り成分がストレスをやわらげ気持ちを楽にしてくれます。漢方薬ではあまり使うことがありませんが、薬膳では主に鬱などの症状を改善する薬膳茶として使われます。胃腸の動きもスムーズにしてくれるため、食後のお茶にもおすすめ。気持ちの落ち込みやイライラ等からくる、食欲不振、胃もたれ、胃痙攣などの痛みにも他の生薬やお茶などと一緒にブレンドすると良いですよ。

つぼ

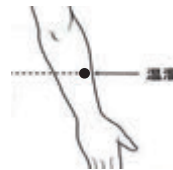
腹痛に効くツボ

おなかが急に痛いとき本当に大変。速効性のあるツボでケアしましょう！



梁丘(りょうきゅう)

膝のおさら上部の外側から指3本上にあるツボです。骨のすぐ外側にあります。胃痙攣など胃の痛みや下痢におすすめです。



温溜(おんる)

手首とひじのちょうど中間、手の甲を上に向けた時の親指側の骨の間にあります。神経性の腹痛を伴う下痢などにおすすめです。

未病ラボ スタッフ ひとりごと



矢野

三寒四温で体調管理が難しい季節ですね。暖かい日でも、意外と身体の深部は冷えているもの。冬～春の初めころまで、お風呂に日本酒を入れています。末端の血管が開いてポカポカ(*^^*)お肌にも良いですよ。日本人だからか米ぬかなどお米製品は合う気がします。



池根

緊急事態宣言が再び出てから、大好きなバスケットがまた出来ず運動不足が続いております。なのに最近は食欲旺盛！確実に着実に太ってます(/Д/)4月に友人の結婚式を控えているので、3月はダイエット頑張ります！あっ!!仕事も(笑)



太田

2/18に伊万里では大雪になりました。前夜からの降雪で、朝には一面真っ白でフカフカ！まだ荒れていない新雪を走るのは何とも言えない感覚で、楽しい出勤でした。雪の中をはしゃぐ犬の気持ちが、ちょっと分かるような気がします。

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

ご予約はお電話かネットで→



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