



ハル通信

令和1年6月号 NO. 13

梅雨の時期、暑い夏が苦手な方いませんか？

梅雨の時期から急に身体が重い、食欲がない、下痢をするなど体調不良を訴える方が増えてきます。

中医学では、身体の中で湿気が増えると脾胃(消化器系)の働きが落ち、水分代謝も悪くなり、身体の中に水分が溜まるので色々な症状がでると考えます。

これは自分の中で湿気が増えるので「内湿」といい、飲食の不摂生、特に冷たいものを食べすぎが原因だと言われています。



梅雨の時期から増えすぎた大気中の湿気を「外湿」と言います。体内の内湿が多い人は外湿の影響を受けやすいと言われ、梅雨や夏の暑い時期に眩暈、体が重い、だるいなどを訴える方が増えてきます。

一この時期に気をつけること一

①アイスやジュースなどの甘い物や脂っこいものは摂りすぎない

→甘い物や脂っこいものは摂りすぎると身体の中に湿気を生み出す
普段から胃腸が弱い人は常温で飲むことをおすすめします

②クーラーにあたりすぎない、適度な運動をしましょう

→身体が冷えると胃腸の働きが悪くなったり、むくみやすくなります
少し汗をかくことによって、身体の中の熱を出すことができます

■身体に溜まった湿気を外に排泄する効果がある食材

尿から排泄：きゅうり、とうもろこし、スイカ、緑豆、瓜、はとむぎ

胃腸を元気にする：米、イモ類、豆類、なつめ

発汗作用がある：香辛料(生姜、唐辛子)

今の時期におすすめの漢方薬、健康茶

◎漢方薬

参苓白朮散料 1日240円/税抜

(食欲がない、下痢をしやすい、疲れやすい)

加味平胃散 1日300円/税抜

(食べすぎ、飲みすぎで胃腸を壊す)

香砂六君子湯 1日370円/税抜

(胃腸が弱い、食欲がない、みぞおちがつかえる)

◎健康茶

はすの葉茶 950円/税抜

(楊貴妃も飲んだと言われる美容茶で、むくみがすっきりします)

はとむぎ茶 950円/税抜

(むくみを取り、お肌をきれいにすると言われています)

漢方は1日3回服用
薬局で販売しています♪



健康測定会のお知らせ

7月9日(火) 10:00~16:00 東洋医学で体質チェック
東洋医学の「気・血・水」という考え方をもとに、体質・体調をチェック！
あなたに合うおすすめのお茶を1包プレゼントします

次回の予定 8月13日(火)

費用無料でどなたでもご参加いただけますのでお気軽にいらしてください♪

ハル調剤薬局

住所 川崎市川崎区境町3-1

電話 044-276-8590

営業日 月~金 9:00~18:00

※緊急時は24時間対応致します。

上記電話番号にご連絡ください。

