



# ハル通信

令和1年5月号 NO. 12

## かんぽん そのしみは肝斑かもしれません

これからの季節、気になるのがしみ。特に30歳を過ぎてからは肝斑も注意が必要です。肝斑は頬や顔、口の周りなどにできる薄茶色の不定形な色素斑です。

妊娠や出産後に悪化したり、ピルを服用したりするとできやすくなることから、女性ホルモンの影響があるのではとされています。

また、紫外線・加齢・ストレス・疲労・食事などの関連性も考えられます。

「皮膚は内臓の鏡」ともいわれ、肝斑は中医学では「肝」と深いつながりがあると考えられています。肝には気血(体のエネルギーや栄養に相当する)の流れをスムーズにする重要な働きがあり、これがストレスなどで阻害されると血行不良(瘀血)により肝斑があらわれると考えられています。



### ■肝斑にお勧めの漢方薬

- ・加味逍遙散:日頃からストレスでイライラしやすい方
- ・桂枝茯苓丸:生理痛、便秘、肩こり、血流が悪い方
- ・桂枝茯苓丸加意苡仁:生理痛、便秘、肩こり、血流が悪い、肌荒れのある方
- ・当帰芍薬散:生理不順、生理痛、冷え性、むくみのある方



漢方薬は同じお悩みでも体質によって飲む漢方薬は異なります。まずはお気軽にご相談ください。

手軽にお茶のように飲む漢方薬もあります！

※肝斑はしみの中のひとつで、代表的なしみは紫外線が原因の老人性色素斑です

## 肝斑にはビタミンCが豊富なローズヒップがおすすめ！

ローズヒップはビタミンC、ビタミンB1、B2、βカロテンなどのミネラルが多く含まれているハーブです。

### ローズヒップティーの作り方

ティースプーン1~2杯のローズヒップをポットに入れて熱湯を200ml注ぎ、5~10分蒸らして茶こしで濾して出来上がり♪  
~ブレンドもおすすめ~



★ローズヒップ&ハイビスカス&オレンジピール ★ローズヒップ&ルイボス

ローズヒップ、ハイビスカス、オレンジピールは1g各15円(税抜)で販売しています。生薬販売専門の栃本天海堂のもので、チリから輸入している商品で農薬も安心です。

## 健康測定会のお知らせ

6月11日(火) 10:00~16:00 ボディチェッカー

自律神経の状態を分析、ストレスチェックを簡単に行えます。

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♪

次回の予定 7月9日(火)

血管の硬さが分かる血圧計を新たに導入しました。

### 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。

