

「ためになる漢方のお話」パート①



島経由で伝来したと言われています。中国の伝統医療は**中医学(中国医学)**と呼ばれ4000年も以前に遡ります。日本の漢方もこの中国医学が由来ですが、日本の気候や風土、日本人の体質などに合わせて応用させてきました。江戸時代に西洋医学が伝来したときに西洋医学を蘭方、中国伝来の医学を漢方と呼んだのです。ですから中国には漢方という言い方はなく日本独自のものなのです。

中国では伝わらない？ 漢方は日本独自のもの

十一月に入り、かなり秋らしい陽気になってきましたね。朝晩と日中の寒暖差がより一層大きくなる感じる時季ですので衣類などで調節して体調管理をしていきましょう。

さて今月号から島田が担当させていただきます。通信では、漢方をテーマに数回にわたりお話をさせていただきます。

皆さまは漢方薬の効き目についてどう感じているでしょうか？そもそも漢方とは何でしょう。漢方は日本で独自に発展した医療で、漢字や漢文と同じくその源は古代中国。5〜6世紀ごろ朝鮮半島経由で伝来したと言われています。中国の伝統医療は**中医学(中国医学)**と呼ばれ4000年も以前に遡ります。日本の漢方もこの中国医学が由来ですが、日本の気候や風土、日本人の体質などに合わせて応用させてきました。江戸時代に西洋医学が伝来したときに西洋医学を蘭方、中国伝来の医学を漢方と呼んだのです。ですから中国には漢方という言い方はなく日本独自のものなのです。

やしお薬局通信
2024年
10月号
暮らしに寄り添い、
笑顔溢れる健康拠点

やしお薬局



八潮市南後谷754-12
048-999-1193

では中医学とはどのようなものなのでしょうか。中医学には「黄帝内経(こうていだいけい)」・「神農本草経(しんのうほんぞうききょう)」・「傷寒雜病論(しょうかんざつびょうろん)」という三大古典があります。黄帝内経は陰陽五行説の哲学的な思想が基盤となっていて中医学の原点です。神農本草経は365種の生薬の薬効を解説した薬物書。傷寒雜病論はより実践的でどんな時にどの処方を使うかを書いた医書です。現在では急性熱性病については「傷寒論(しょうかんろん)」、慢性病については「金匱要略(きんぎょうりやく)」として伝わっています。日本の漢方はこの傷寒雜病論を多く継承しています。中医学では、人間の体は自然の一部と考え、西洋医学のように患部だけにスポットを当てるのではなく、体全体のバランス・体質や生活習慣・食生活などを見直して整えていきます。その人が本来持っている**自然治癒力**を高めて病気になるにくい体を作っていくのです。さらに**未病**と言って病気を防ぐことに重きを置き、患者が訴えるイライラや不安といったデータでは表せない症状も対象になります。また食事や睡眠などを改善して生活を整える**養生**も重要視します。漢方はこの中医学の理論に基づいています。

体全体のバランスを

整えるのが漢方

漢方薬は「**生薬**」と呼ばれる、自然界に存在する植物、動物や鉱物などの薬効となる部分を、通常は複数組み合わせて構成されています。例えば「立てば芍薬、座れば牡丹」で知られるボタン科の「シャクヤク」。こちらの根には痛みや痙攣を抑える薬効があります。牡蠣の貝殻「**ポレイ**」には鎮静作用があり、めまいや耳鳴り、不眠などを解消し、また胃酸作用もあるため、胃痛や胸やけなどにも使われます。生薬の組合せが変わると、ある生薬の薬効が増強されたり毒性が抑制されたりして、有効性や安全性が大きく変化します。つまり漢方薬としての薬効は、個々の生薬の薬効の総和ではなく、構成生薬の組合せによって得られるのです。このように生薬を複数組み合わせる漢方薬は、身体全体のバランスを整え、調子が改善されることで、生きる力を引き出すことを基本としています。だからこそ漢方は効かない！とすぐに服用を辞めてしまうのではなく、じっくり継続して服用していただくことで、体のバランスを整えてくれるという訳です。今回はここまで。次回は漢方の基本概念についてお書きしたいと思います。お楽しみに♪



担当：島田
(薬剤師)



先月末に白内障の手術をしました。部屋の汚れがよくみえます！いいか悪いのか…(;・∀・) 毎日酷使している目、労わってあげましょう。

今月のおすすめ商品

身体の内側から
温まりたい！



毎日元気に！
過ごしたいなあ



ちょっと
体調悪いなあ…



若甦シリーズ取り扱っています！

若甦 温

身体の中から温まる！
寝る前にお湯に溶かして
飲むとポカポカ
眠りやすいですよ

若甦ADEツトカ^o 仝

健康維持にはコレ！
疲れはその日のうちに
しっかり回復！きちんと予防！

若甦内服液G

疲れたときや頑張りたいときに！
最近、風邪が治りにくいなあと感じたら
身体の内から元気に♪朝の一杯がおススメ！



アッキー Akkey 薬局長の紙Tube

〈埼玉で初開催！

日本薬剤師会学術大会〉



9月22、23日の連休に、第57回日本薬剤師会学術大会が大宮で行われました。学術大会では、薬剤師の学術や技能向上を目的としており、長い歴史がありますが、実は埼玉で開催されたのは初めてでした。そんな記念すべき大会にやしお薬局&イトー寿薬局としても何か爪痕を残さねばとポスター発表をしてみました。

薬局としては店頭でも販売している「農業・福祉・薬局が連携して作った体にいい野菜」について、そして八潮市薬剤師会としても3月に開催した防災セミナーについて発表しました。多くの方に我々の取り組みを知っていただけるととても良い経験になりました。私のモットーは「日々研鑽」です。地域の皆様が笑顔溢れる生活を送れるように、これからも日々学びサポート致します\(^o^)/



今月の脳トシ



穴埋めしりとり②

□に言葉を入れて、しりとりを完成させましょう。

例 うま→まど→ドングリマツリ

1. うた→□□□→ぼたん

2. くるま→□□□□→どて

3. くつ→□□□→きつね

4. さいふ→□□□□→しか

5. やさい→□□□→ねずみ

答えは店頭にてご確認ください！

公式LINEで処方箋受付中！

ID: @392vqbez



全国どこの処方箋も
対応致します。

HP、Facebook、インスタでも
薬局情報更新中！

やしお薬局



営業時間

月・火・木・金 9時～19時
水 9時～17時
土 9時～15時
日・祝 定休日