

## むつごろう健康八選茶

私たちが、成分と味にこだわったオリジナルの健康茶です。試飲を重ね一年かけてこの味を作りました。成分は、靈芝、杜仲、高麗人参、玄米を中心に八種類で作られています。胃腸に優しい健康茶をコンセプトにしています。20年の歴史があるお茶で、「赤ちゃんが欲しい」「Hanako」[MISS]「お取り寄せ」など、多くの本や雑誌にも取り上げられました。健康維持のお茶として、ぜひ皆さままでお召し上がりください。

(30日分、1,620円)



## 「むつごろう健康五ヶ条」

- 一、人は自然界の一部であり、その調和で成り立つ。
- 一、心と身体は常に一体である。
- 一、なぜ病になったのか、その原因を考えること。
- 一、無理せず、無駄せず、継続すること。
- 一、真の健康とは、心と身体が調和し常に自然体である。

## INFORMATION



### お知らせ (港区)

妊活イベント2016について  
「ご夫婦一緒に妊活ライフを楽しもう」をテーマに、東京品川コクヨホールで最大規模の妊活イベントが開催されます。私たちも漢方相談をさせていただき予定です。ぜひ多くの方のご参加をお待ちしております。5月22日(日)10時から17時30分(品川コクヨホール)参加は無料です。  
詳しくは:<http://ninkatsu.main.jp/event2016/>  
お問い合わせは:sato@mr-net.org



### 講演会のお知らせ (静岡市)

2016年6月16日(木)13時から15時30分まで。静岡市葵区のアイセル21にて、みほり大学第4回目の講師をさせていただきます。題は「どうして長生き家康公」です。  
詳しくは、養生学習センター;Tel 054-246-6191まで



# MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

no.173

むつごろう&むつみ薬局新聞



## めまい

皆さん今日は。今回は最近増えている、「めまい」についてお話をいたします。

私事ですが、数年前、回転性のアトラクションに乗っているときに激しいめまいに襲われました。生れて初めてのことで、一日中雲の上を歩いているようなフワフワした状態でした。原因は、当時40歳を越えての激しい習いに無理があったのかも知れません。

耳の奥には、蝸牛(かぎゅう)とって、カタツムリのような形をした器官があります。ご存知の方も多いと思いますが、ここが悪くなるとめまいや耳鳴りが始まります。「メニエール氏病」という病気は聞いたことがありますか。めまいや、難聴や、耳のつまりが現れる病気です。命に別状はないのですが、経験されるとめまいの恐怖に直後は、外出が難しくなる方もいます。これは、カタツムリの中にあるリンパ液という水が増えすぎておこります。(内リンパ水腫)

また、最近増えているのが、耳石(じせき)が動いて

しまう原因でおこる「めまい」です。難しい言葉で、「良性発作性頭位めまい症」といいます。この石はカタツムリの中に無数にあり、炭酸カルシウムという物質で出来ています。重力のセンサーの働きがあり体に上下の位置を知らせます。お肌のように、古くなれば垢の様にはがれ、新しい物が作られていくのですが、はがれた物(耳石)がカタツムリの角の部分(三半規管)の中に入ってしまいその中で動く「めまい」になります。三半規管は回転移動のセンサーになっているからです。

原因は、私のような激しい習い事もあるかもしれませんが、逆にその多くは、運動不足にあるようです。また、デスクワークの作業姿勢、生活中での画面を見すぎる環境も指摘されています。

それでは、何故、カタツムリの中の水(リンパ液)が増えたり、耳石がカタツムリの角の部分(三半規管)の中に入ってしまうのでしょうか。これは私の持論ですが体内全体に水が増えすぎているからだと考えます。漢方医学で言う「水毒(すいどく)」です。先ほどの運動不足をはじめエアコン中の生活は、肺を弱らせ皮膚から発散する水分が少なくなります。また、甘いものは体内に余分な水を増やし、ストレスは新陳代謝を低下させます。水が多いと体は冷えてきますから悪循環が続くようになります。

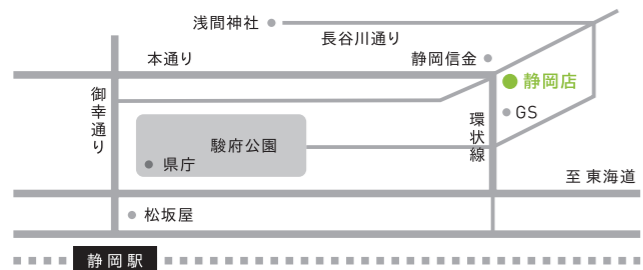
### 小児のめまい(乗り物酔い)

小児のめまいは少ないのですが、耳の奥にある平衡感覚をとる臓器の働きが弱い乗物酔いが多くなります。これは、病気ではありませんが、なるべくなら薬を飲みたくない方は、漢方薬の乾姜人参半夏丸を飲ませて

**静岡店 (むつごろう薬局)**  
所在地: 〒420-0865 静岡市葵区東草深町 22-1  
TEL: 054-(247)-6006  
FAX: 054-(247)-6007  
営業時間: 10:00~19:00 (土曜のみ18:00まで)  
定休日: 日曜日・祝日  
(12/31-1/3, 8/13-15はお休みを頂きます。)  
HP: <http://www.mutsugoro.co.jp>  
EMAIL: [info@mutsumi.co.jp](mailto:info@mutsumi.co.jp)



**東京店 (不妊治療専門薬局むつみ薬局)**  
所在地: 〒104-0061 東京都中央区銀座3-8-17  
銀座理容会館ビル2F  
TEL・FAX: 03-(3563)-6238  
営業時間: 10:00~19:00 (予約制)  
営業日: 火曜日・土曜日  
(12/31-1/3, 8/13-15はお休みを頂きます。)  
HP: <http://www.ginzamutsumi.com>  
EMAIL: [info@ginzamutsumi.com](mailto:info@ginzamutsumi.com)



あげるとよいです。つわりの特効薬で、ひどい吐き気には功を奏します。

#### メニエル氏病のめまい

耳の奥のカタツムリの中の余分な水を除く目的で茯苓（ぶくりょう）や朮（じゅつ）と言った生薬が入った漢方薬を使います。茯苓桂枝白朮甘草湯、真武湯、沢瀉湯などがそれです。

#### 良性発作性頭位めまい症

長期戦になる場合が多いのですが、耳石を排出させやすくし、リンパ液の流れをよくする目的で、柴胡剤、駆お血剤、腎気丸類をうまく組み合わせて改善をはかります。

#### 女性のめまい

女性は、生理にまつわる状態の変化が多いため、血流を良くしホルモンバランスを整える漢方薬や、ストレスを緩和する薬草を中心に考えて生きます。当帰芍薬散、抑肝散、茯苓飲などがそれです。

めまいを改善するには、養生が大切です。まずは甘いものをなるべく少なくして、汗をかくようにすることが大切です。先を考えすぎず一日一日を無理なく無駄なく生活していきましょう。

## 鉄のフライパンのススメ

鉄分が多い食材といえばひじきが思い浮かびませんか。しかし、最近は鉄分が少なくなり、その原因が鉄鍋でなくステンレスの鍋で加工されるようになったからだそうです。ステンレスは鉄とクロムの合金で、サビない鉄という人類の夢が現実のものになったのは約 100 年前だそうです。

以前から厚いステンレスの鍋を見るとテンションが上がっていましたが、最近は体が鉄を欲しているのでしょうか、厚みのある鉄に目覚めました。見るだけでワクワクするのは。流行っているスキレットも手に入れました。スキレットとは鋳物の鉄（鋳鉄ちゅうてつ）のフライパンのことです。直火で使えるだけでなく、グリルプレートのようにガスグリルの中に入れることもできます。エビのアヒージョもおいしくできましたが、これからいろいろ活用したいです。貧血気味の方は、是非フライパンを鉄に変えてみてください。

実は私は血色素が高いほうです。お灸には増血作用が

あるのですが、鍼灸専門学校に入る前と比べて血色素は高くなっているの、やはりお灸の効果なのかなと思います。赤血球の数は 450 万 /  $\mu$ l 前後であまり変化がみられませんでした。私は「三陰交（さんいんこう）」にお灸することが多いのですが、貧血の場合、「内関（ないかん）」とセットでお灸をするとよいそうです。「内関」は車酔いするときにもよく、つわりにも使われます。

「三陰交」は内くるぶしの一番高いところから指 4 本上

「内関」は手の平側の手首から指 3 本のところ

## 生薬の話（石膏）

古い源泉のある温泉に行くと浴槽の縁や天井、壁などに白くつらら状に固まった物体を見たことはありませんか？これが石膏です。日本でも豊富にとれる鉱物資源です。学校で使うチョークの原料にも使われています。水と混ぜると急激に固まるため、整形ではギブスとしても昔から使われており、私達の生活になじみ深いものです。石膏には熱を取り去る効果があり、発熱や炎症（赤く腫れた状態）を鎮めます。私達の体はウイルスなどの外敵から身を守るための防御システムとして熱を作ります。局所であれば、のどの痛み、皮膚炎など、全身であれば発熱として現れます。従って、これらの症状を改善するために石膏の含まれた漢方薬が使われることがあります。

一例をあげると…

**関節リウマチ** : 越脾加じゅつ湯

**副鼻腔炎** : 辛夷清肺湯

**気管支炎** : 麻杏甘石湯

**日射病・熱射病** : 白虎湯

但し、熱を取る作用が強いため胃腸の弱い人に使用する場合は注意が必要です。

## 漢方薬一服で

4 月のある日、20 歳を超える息子が突然の発熱と下痢を訴え夕食もとらずに寝込んでしまいました。

ジムに通い、高たんぱくの食事を取るなど健康管理に

は人一倍気をつけていましたが、ハードスケジュールの中 15 km 程の早朝マラソンを機についにダウンしてしまいました。

外は満開の桜で賑わいをみせているのに季節はずれのインフルエンザかと一瞬、脳裏をよぎりました。

帰宅後から数十分で体温はみるみる上がり、悪寒を訴えましたが、夜間でもありとりあえず常備していた葛根湯を 1 包温湯で飲ませました。

すると、翌朝には体温も下がり、随分楽になりました。下痢は改善したものの、食欲が戻りません。葛根湯は、胃腸の弱い方に与えると胃に触ることがあるため薬を変えるべきかと悩みましたが、そのまま様子を見ることにしました。

一般に葛根湯は、風邪の初期に用いてひどくならぬ様予防すると認知されていますが、今回のケースの様に病気の勢いが強く、一気に下してしまう時に絶妙に効果を発揮します。

恐らく受診していれば、抗生剤・解熱剤・胃腸薬と 3～5 種類程の薬が処方されていたでしょう。

発熱はウイルスの侵入を防ぐために起きる防御反応なので、むやみに下げては病気を長引かせてしまいかねません。

余程効果を実感したのか、粉薬の苦手な息子が翌日からはすすんで飲んでいました。もともと葛根湯は漢方薬の中でも比較的飲みやすい薬ですが、体に合っているとさらに飲みやすく感じるものです。

陽気がよくなり風邪をひく方も少なくなりましたが、5 月は意外と心身共に体調を崩しやすい時なので過信しすぎぬ様にお気をつけください。



## はこにわ薬草畑

四月上旬に、当帰の苗を 800 本、蛇のヒゲ（麦門冬）100 株を植えました。今年から、千葉県でも無農薬有機肥料による薬草栽培がスタートしています。安定した生薬の供給を目指して少しでも良い生薬を作っていきたいと考えております。どうぞ宜しくお願いいたします。