

不妊治療中でも夫婦円満！ 心が通じる夫とのコミュニケーション講座

とかく不妊治療には夫との喧嘩や気持ちのわだかまりがつきものです。講座では、夫に気持ちが伝わらない、治療について話すとケンカになる、治療への協力が得られない、といった夫婦間のコミュニケーションのすれ違いを解消し、自分も相手も大切にしながら話し合いをしていくための「話す力」を身につけます。講師はむつみ薬局の患者さんでもあるアサーティブトレーナーの鈴木早苗さんです。この機会にぜひご参加ください。5/5（土）13：30～16：30 市ヶ谷駅徒歩3分
詳細はこちら <http://funin-communication.com/>



INFORMATION

素敵なプレゼント「子宝草」

むつごろう薬局東京店（むつみ薬局）のお客様より多肉植物の「子宝草」を頂きました。クリニックの治療と漢方薬でお子様を授かりました。少しでも多くの方に子宝に恵まれてほしいとの気持ちでご自分で育てたものを素敵なカップに入れて持ってきて頂いています。暖かい気持ちが、お店一杯に広がっています。本当にありがとうございます。



薬草「当帰」を育ててみませんか！

4月から5月にかけて、当帰の苗が奈良から届きます。深めのプランターでも育てられますので、ご希望の方には苗を差し上げます。当帰の葉っぱは食用にもなりますし、お風呂に入れるとお肌がつるつるします。ご希望の方はご予約を承ります。畑担当の薬剤師鈴木までご連絡下さい。



主婦の友社「赤ちゃんが欲しい」

「授かりやすい体づくり」をテーマにて、実際の漢方相談風景を掲載いただきました。今回は、ご夫婦そろっての相談になりました。取材スタッフ、ゲストの方とも和気藹々楽しく撮影できました。よい結果が出て欲しいです。内容にご興味がある方は、書店にてお求めください。



MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

no.184

むつごろう&むつみ薬局新聞



駿府の桜

人が花粉症を患っていると言われていています。気候のよいこの時期に花粉症さえなければ、どれほどに気持ちが良い事かと。受験生にとっては尚更です。

症状は、クシャミ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみに始まり、咳に苦しむ方や、皮膚が痒くなる方、そしてひどい方は花粉が胃や腸に入り、胃炎や下痢を起こす事もあります。どうしてもこのような事が起こるのでしょうか。専門の先生に聞いてみました。

その原因は、もちろん花粉なのですが、花粉だけを悪者と決めてしまうのは如何なものでしょうか。過剰に反応してしまう自分の免疫にも問題があるのかも知れません。リンパ球とIgE（イムノグロブリン E 型）の働き過ぎなのです。もともとリンパ球は、身体の中に侵入してくる命に関わる悪い菌から身を守る為に存在しています。それが何故花粉に反応してしまうのか、本丸は、私達自身の生活環境にあるのかもしれない。

花粉症と漢方薬

皆様こんにちは。
今回は花粉症について書いてみますね。今や3人に1



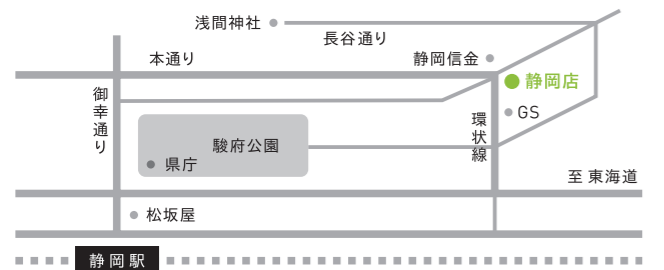
(花粉症のメカニズム／監修：日本医科大学大学院医学研究科 頭頸部感覚器科学分野 教授 大久保公裕先生)



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：10:00～18:00（18時以降は、要予約）
定休日：日曜日・祝日
HP：<http://www.mutsugoro.co.jp>
EMAIL：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
HP：<http://www.ginzamutsumi.com>
EMAIL：info@ginzamutsumi.com



花粉症は水毒から起こる

漢方ではこのように考えます。水毒というのは、東洋医学特有な考え方で体の中に余分な水が溢れて、病気を起こす現象です。花粉症では特に鼻の粘膜の辺りに汚れた水が溜まり症状が出ると考えます。その汚水を「桂枝と麻黄」という生薬を使って汗として発汗させたり、「甘草と乾姜」を使って利尿に導き、鼻水、鼻づまり、咳を軽減させます。この方法を表裏双解の法と言います。この治療のメカニズムを使ったものが有名な「小青竜湯」という漢方薬です。ただ、最近では、体が冷えている方が多く、余分な水が凍りついているような状態です。まず体を温めてあげないと氷は溶けて外に出ていきません。最近では体を温めて症状を改善していく「麻黄附子細辛湯」という漢方薬の出番が多くなりました。また、凍らないまでも新陳代謝が悪くまったりしている状態では、苓甘姜味辛夏仁湯がよく使われる場合があります。この漢方薬は胃腸機能が悪い方でも負担がありません。

気管のむくみは「杏仁」におまかせ

杏仁（あんじん）と書いて、漢方では「きょうにん」と呼びます。あんじんは、中華料理の美味しいデザートですが、漢方薬では咳をとめ痰を除きます。気管にたまる水毒を除く事がその理由です。煎じ薬の小青竜湯に杏仁を入れた小青竜湯合麻杏甘石湯や、苓甘姜味辛夏仁湯は、くしゃみ、鼻水に加えて咳、痰を取り除き呼吸を楽にしてくれます。加えて、気管の表面を潤して痰の滑りをよくし排出しやすくします。また杏仁は、麻黄や茯苓といった生薬と仲が良く、相乗効果で力を発揮します。



杏仁

花粉症の黒幕は免疫バランスにあり

免疫バランスが悪いと言われても…困ってしまいます。どうしたら免疫が正常に働いてくれるのでしょうか。寝不足が悪い？お酒の飲み過ぎ？それともストレス？全てが正解ですが、なかなか止められません。そこで免疫と密接な関係がある腸内環境をよくしてあげる方法があります。漢方薬では、小建中湯、人参湯、茯苓飲などがそれに当たります。食べ物では、善玉腸内細菌を増やす為に味噌、漬物、納豆など発酵食品を食べてみてはいかがでしょうか。また、お店には西焼津クリニックの医師が作られた整腸剤がありますので参考までに。民間療法では、一位というお茶があります。別名を紅豆杉と言ひ、異常な免疫の働きを抑えてくれると言われてています。ただ、時間がかかる場合もありますし、合う方法は人それぞれ違います。ご興味がある方は一度ご相談下さい。

そうそう、この時期は甘いものを減らすことも忘れずに。



紅豆杉

花粉症が漢方薬で改善された例

10年以上も花粉症に苦しんでいる35歳の女性。この時期はくしゃみ、鼻水だけでなく喉の痛みで辛くなる状態でした。平素虚弱体質で、疲れやすく、冷え性ですぐ横になりたがる痩せ型の体型。例年耳鼻科の内服と点鼻薬を使用していました。この方の特徴は、体が冷えやすい事と、冬に頭が冷えると頭痛がする事、風邪を引きやすくその時は必ず喉の痛みが出る事でした。また30代で帯状疱疹の経験もありました。漢方薬がよいと聞いて、市販薬の小青竜湯を服用してみるものの今ひとつスッキリしません。この方には体を温め新陳代謝をよくする「麻

黄附子細辛湯」を服用して頂きました。一週間で症状が改善して同処方でのシーズンを乗り切りました。出来れば来年以降も症状が出ないように体質改善を希望された為、症状が治った5月中旬から腸内環境をよくすることを目標に茯苓飲という漢方薬の服用と、甘いものを減らして頂き、なわとびを1日1000回を目標に頑張ってもらいました。そして翌年は症状が軽くなり、薬の服用がかなり少なくなったそうです。

簡易梅花針

梅花鍼という鍼があります。先端に9本の鍼がついて、それでトントンと叩く鍼です。円形脱毛症の時など、中心部のお灸をしたり、梅花針で軽度の刺激を与えます。自分でお灸をするのは難しいですが、トントンと叩くのは簡単にできますね。梅花針を専門学校の人に、中国研修に行った同級生からお土産でもらったのですが、失くしてしまってお見せできなくてすみません。

授業で、簡易梅花針の作り方を教えてもらったので、紹介します。つまようじを20本くらい、輪ゴムで束ねます。これだけでもいいのですが、さらに使いやすくするために、柄をつけます。割り箸を割らないで、先端を広げた間に束ねたつまようじをはさみます。輪ゴムで固定します。

頭皮以外にも背骨の両脇などをトントンすると気持ちいいですよ。このつまようじを束ねたものは、ゴミをかき出しやすいので、掃除に使うのもいいそうです。



ベストトリム

生まれてくる赤ちゃんがアトピーにならないために、できることがあるとしたら、したいと思いませんか？

それは妊娠中に「ベストトリム」を摂取し、お母さんの腸内細菌を整えておくことです。ベストトリムは1日2包でプレーベ菌420億個とアシドフィルス菌50億個を摂ることができます。

普通分娩で生まれた赤ちゃんは産道を通して生まれる際、産道や膣、肛門の周りがある、お母さんの持っている善玉菌を受けとり、お母さんの健康な状態の腸内環境を引き継ぐことができます。林先生のクリニックでは、兄弟、両親などにアトピーがあり苦労されていた方が、妊娠36週からベストトリムを服用し、出産されたお子様のアトピーはほとんど出ていないそうです。善玉菌を受け取ることができない帝王切開、あるいは最初から人工乳（ミルク）で育てる場合は、母乳と比べて腸内細菌が乱れやすいので、母子で乳酸菌とビフィズス菌を意識して摂るように指導しているそうです。

また「ベストトリム」を服用して、重症のアトピー性皮膚炎の人や花粉症、ぜんそくの人からも症状がおさまったという声が林先生に届いているそうです。

今回も林先生の著書を引用しながら書かせていただきました。



「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。



はこにわ薬草畑

今年も漢方薬を煎じた滓を畑にまいています。栄養が良いのでしょうか、それとも漢方薬の効果なのでしょうか、薬草がよく育ちます。また今年の秋には、

東邦大学薬学部から新しい薬草が届く予定です。より賑やかになりそうです。春の畑は「太陽」の時期。積極的な時期の始まり、という意味です。雑草もより勢力を伸ばしてきます。雑草との戦いの始まりでもあります。