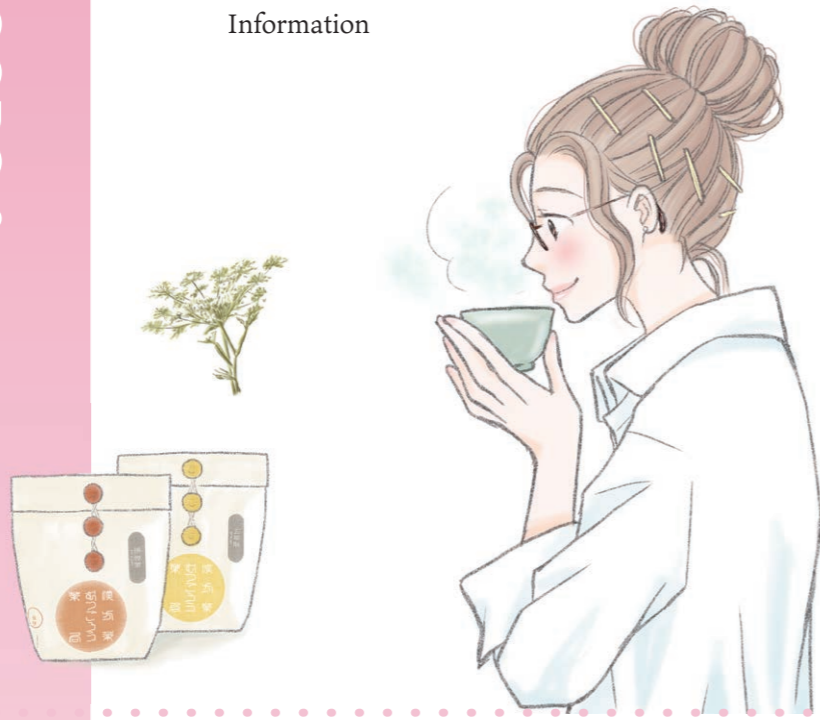


今、だから これからも漢方

## — contents

- コラム 1. 頭痛の話  
2. 短い時間で効率的なストレッチ法  
3. 心の状態と幸福感に影響を与える‘秘策’とは  
4. 当帰葉の収穫をしました

商品の紹介 - 大注目の当帰葉茶  
Information



## 頭痛の話



薬剤師・鍼灸マッサージ師 谷津吉美



頭痛は神経が興奮して血管が縮んだ後、その反動でが広がります。血管が腫れることで起こります。自律神経が興奮してしまう原因は、ストレス・寒さ（冷やす食べ物や飲み物も含む）、背中の硬さなどがあります。背中の硬さ？と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、私は鍼灸師でもありますからよくわかるのですが、自律神経のうち交感神経は背部の背骨から出ているので、背中が硬くなっていると興奮しやすくなるのです。気圧によって交感神経が興奮する方もいますが、天気の変化によって痛みが出る方は、耳の中にある気圧センサーが敏感に反応しているのです。体は、耳と目の2つの情報をもとにバランスをとっています。耳の奥にはリンパ液と水が入っています。この水が多くなると気圧が変化した時に体のバランスが崩れたという誤った情報を脳に伝えます。一方、実際にいる目の前の景色は崩れていないので、情報が一致しなくなってしまうため、脳が混乱することで神経が興奮してしまい頭痛が起こります。増えすぎた内耳の水を正常にするのは漢方薬の得意分野です。漢方薬を飲むことに加え、耳のマッサージによってリンパ液の量が正常になり、頭痛が軽減されます。また、頭痛を予防する体操や、頭痛が起きている時にもできる体操がありますので、相談の時に伝えしますね。

## Check 頭痛のチェックリスト



## あなたの頭痛はどこから？

漢方薬には、「証」というものがあります。証とは、どんな症状があり、その症状ではどういった漢方薬を使うのかを決める材料です。人それぞれ違った症状を持っていれば、使う漢方薬も違います。鍵と鍵穴のようにぴったり合うと漢方薬はよく効きます。チェックリストであなたの頭痛は何タイプかチェックしてみてください。それが分かれば使う漢方薬も見えてきます。気になることがありましたら、薬剤師にご相談ください。

薬剤師 木村望実



- 食欲があまりない。
- 顔色が悪い（青白い顔色）。
- 貧血がみ、貧血だと言われたことがある。
- 胃がもたれる。
- 手足がひどく冷える。

### 寒冷頭痛タイプ

寝ていてもつらい頭痛に漢方薬がよく効きます。

- 尿の出が悪い、すっきりしない。
- 汗をよくかく。
- のどがよく乾く。
- めまいがある。
- むくみやすい。

### 水毒頭痛タイプ

体に水を貯めこんでしまっているため、頭痛以外の症状もでてはいるはず。運動を心掛けましょう。

- みぞおちを押すと硬さがある。
- 上半身の方が熱くなるようなのぼせがある。
- 口の中に唾液がたまる。
- 手足が冷えやすい。
- お腹が痛くなりやすく、下痢しやすい。

### 胃弱頭痛タイプ

漢方で言う気血水の循環が悪い状態です。ストレス発散を心掛けましょう。

## Information



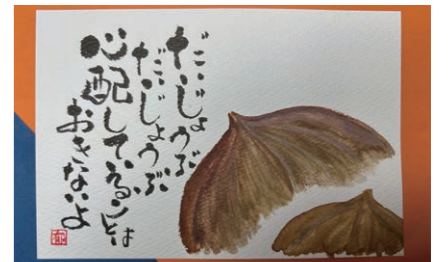
### NHK「しろ旅」に出演

2月10日(金)BSプレミアム・4Kで22時から1時間放送された番組で、徳川家康公が愛飲していた八之字についてお話させていただきました。



### JAS 認定の番茶 新発売

無農薬、有機肥料で育てた貴重な秋摘番茶です。秋摘番茶には健康に嬉しい成分がいっぱい含まれています。ティーバッグなので急須を使わず、お気軽にお飲みいただけます。



### 「今月の己書（おのれしょ）」

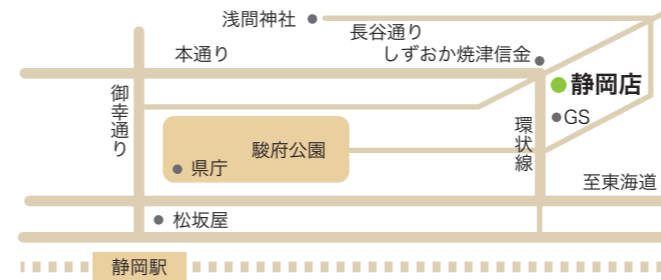
むつみ薬局中土狩店 薬剤師小谷郁代



清水エスバルス オフィシャルパートナー

### 静岡店(むつごろう薬局)

〒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時～18時(18時以降は要予約)  
定休日:日曜・祝日  
HP:https://www.mutsugoro.co.jp  
E-mail:info@mutsumi.co.jp  
Facebook:https://www.facebook.com/mutsugoro6256



Facebook

Instagram

むつごろう薬局 HP

むつごろう薬局 静岡新聞記事



### 東京銀座店(むつみ薬局)

〒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  
営業日:火曜・土曜  
営業時間:10時～19時(予約制)  
HP:https://www.ginzamutsumi.com  
E-mail:info@ginzamutsumi.com



### 中土狩店(むつみ薬局)

〒411-0942 静岡県駿東郡長泉町中土狩337-5  
TEL:055-988-6800  
漢方相談日:第2日曜・第2水曜・第3木曜・第4木曜  
営業時間:10時～16時(完全予約制)  
予約受付センター:TEL 054-247-6006 又はHP https://www.mutsugoro.co.jp





## 当帰葉の収穫をしました



アドバイザースタッフ  
佐々木理圭

11月23日(祝)のよく晴れた日、三島にある無農薬畑に当帰葉の収穫に行きました。当帰畑は長泉町にあるむつみ薬局から車で10分ほど走り、さらに山道を5分ほど登った所にあります。山の斜面には沢山の畑があり見渡す限りの青い空、360度緑の畑の中に当帰畑がありました。隣にはセロリ、ブロッコリー、向かい側の畑にはそばの実、少し離れた所にはキャベツ畑が広がっていました。景色がとてもよく、空気の綺麗な気持ちの良い場所です。当帰の葉っぱは濃い緑色で茎もとてもしっかりしています。厚めの軍手とよく切れるハサミで収穫しました。完全無農薬なので、カマキリの卵や色々な虫達が当帰の葉っぱやその周りにいました。

この日は、風も無くポカポカ陽気でしたが、風の強い日も嵐のような雨の日もこの山の畑でしっかり育っている当帰を想像すると胸が熱くなると思います。たくましい当帰達ですね。

収穫した当帰の葉っぱは、無農薬当帰茶となり、根っこは漢方薬になっていきます。



## 短い時間で効率的なストレッチ法



漢方薬・生薬認定薬剤師  
ヨガインストラクター  
大澤真以

身体が温まったお風呂上りに「疲れをとるため」ストレッチをやっていますという方、それはとても素晴らしい時間です。もしこれが、代謝を上げるため、身体を柔らかくするためとしたら、今がストレッチ方法を見直すチャンスです。

ストレッチには、2種類あります。筋肉を伸ばした状態で一定時間保持する「静的ストレッチ」とラジオ体操のようにリズムミカルに無理なく反動をつけて行う「動的ストレッチ」です。ここで大切なのが、これらを取り入れるタイミングです。まず、日中や運動前には、動的ストレッチを取り入れ、筋肉と関節を動かして、全身のパフォーマンスを向上させます。また、身体を効率的に温め、代謝がアップしダイエットにも効果的です。そして、運動後や寝る前に行うのが、静的ストレッチです。精神的に余裕がもてる位置を保ち、深い呼吸と共に30秒以上かけてストレッチします。頑張りすぎるストレッチは、柔軟性を高めているようで、実は逆効果です。運動前に柔軟性を高めるための静的ストレッチのみ行っている場合、筋肉の温度を上げきれず怪我のリスクが向上し、スポーツ時のパフォーマンスも低下するといった論文も出ています。

血流をよくし健康を維持するためには、動的ストレッチから静的ストレッチの順で効率よく運動をとり入れていきます。

## 商品の紹介 大注目の当帰葉茶

むつごろう&むつみ薬局  
オリジナル当帰葉CHA  
30個入 ¥2,700(税込)  
5個入 ¥540(税込)



漢方薬・生薬認定薬剤師  
大澤真以

今話題の当帰葉を丸ごと使ったお茶「むつごろう&むつみ薬局オリジナル 当帰葉CHA」が、販売されることとなりました。漢方で使われる当帰の葉がさまざまな商品となり、皆様の美容、健康のために展開されています。当帰の根は薬として、生理不順、不妊症、血の道症など婦人科系疾患の漢方薬となります。当帰の葉は、老化を防ぎ、血の循環をよくするビタミンが豊富に含まれる他、なかなか食べ物で補いにくいカルシウム、葉酸、鉄がレタスやケールの倍近く含まれる栄養素の高い食品です。

オリジナル当帰葉CHAは、品質の高い奈良県産の当帰を使い、無農薬でつくられた安全な商品です。ティーバッグになっているので、お茶として気軽に飲むことができます。また、セロリのような風味が和風だしや洋風だしとも相性がよく、いろいろな料理に使うこともできます。カレーにいれたり、炒め物にいれたり、ぜひオリジナルの一品を作ってみてください。

## 心の状態と幸福感に 影響を与える‘秘策’とは



薬剤師 / 東邦大学客員講師  
鈴木寛彦

銀座で開催される  
「長野容子写真展」にて  
登場させていただきます。  
2023年4月21日(金)～  
26日(水)11:00～19:00  
銀座1丁目奥野ビル607号室



お正月にある一冊の本とめぐり逢いました。著者は、スウェーデンの精神科医、アンデシュ・ハンセル。不安障害やうつ病のリスクを減らし、抗うつ剤やセラピーに匹敵する方法がある。その謎をとくキーワードは、「GABA」と「コルチゾール」と「前頭葉」と「海馬」と「BDNF」。

まずGABAとは、脳のGABAノ酸で抗ストレス作用があります。また、ストレスがかかるとコルチゾールが増え長期記憶が落ちたり、脂肪が蓄積されます。イライラすると海馬が縮小し、心配すると前頭葉が縮小します。記憶と状況判断には欠かせない脳内の大切な場所であり、両者ともストレスを抑制しているのです。そしてBDNFは大切な脳内の肥料となります。

話が回りくどくなりましたが、心の状態と幸福感に影響を与える‘秘策’とは運動です。

運動がこの5つのキーワードに対して良い方に働くのです。そして運動は驚くことに、記憶を主る海馬を縮小させるどころか、その細胞新生を年2%成長させる結果が出ています。もちろん成人の方には。当に認知症予防には効果的なのです。

私達の師匠は健康の秘訣として、縄跳び5000回またはマラソン10キロを勧めています。私も出来ていませんが、この本を読んでから少し運動するようになりました。ただ度を越えてはいけません。疲労物質が増えストレスに繋がるからなのです。私も早朝マラソンは心拍数を140以下にしています。

そして著者は次のように結論づけています。「30〜40分のジョギングまたはウォーキングまたはサイクリングを週に3回、心拍数を130〜140まで上げて、3週間以上行うとよい」と。