漢方で女子力を上げよう

冷え性・不妊で悩んでいませんか…？

キレイはカラダの中から！

冷え性改善は中医学の得意分野。気軽にお試しを！

冷え性や不妊、生理痛などで悩む多くの女性に支持されている漢方の先生がいる。それが、宇都宮市の清住町通りにある「天明堂薬局」の中山貴央先生だ。中山先生は、大学で西洋医学を学んだ薬剤師であると同時に、国際中医師試験に合格した、日本では数少ない中医学の専門家。今回は、そんな中山先生に話を伺ってみた。

つらい生理痛が、冷え性を改善することでなくなるかも!?

「例えば、生理痛は痛くて当たり前と思っている方が多いですが、本当は痛みはないのが当たり前なんです。生理痛や生理前のイライラ、頭痛など、婦人科系の不調の原因の多くは冷えから来る貧血や血行不良、ストレスによるものが多いと思います」と切り出す中山先生。生姜ブームが起こったのも、そもそも冷えを自覚し体を温めたいと感じている女性が多いから。先生は「冷え性の改善は、中医学の得意分野でもあるんですよ。改善するポイントは2つあります。1つは血行を良くすること、そして2つ目は血を増やすことです」と語る。女性は生理があるために、慢性的に貧血気味になりやすく、また運動不足などから血行不良にもなりやすいのだそう。「当店では、完全予約制のカウンセリングでゆっくりとお話を聞き、どこに不調の原因があるかを探っていき、その人におススメのお薬をご紹介させていただきます」と言う先生の言葉は、漢方に不慣れな人にも安心を与えてくれる。

しかし漢方というと、即効性はないというイメージを持っている人も多いのでは？実際どれくらいの期間服用するものなのだろう。「お薬を飲んで30分もすれば、体が温まることを体感できると思います。ですが、根本的な冷え性改善となると、4ヵ月は継続服用していただきたいですね」と語る先生。薬の服用と併せて、生活習慣を整えていくことも必要。2週間おきに来店しアドバイスを受けながら、その都度薬を調節してもらうことになる。

そこで気になるのは費用。「もちろん症状などによりますが、平均すると一日500円程度と考えていただければと思います」。長年続く体の不調を改善できると思えば、決して高くないのでは？「もちろん、ちょっとだけ試してみたいという方には、1週間分からのお試しも可能です。中には、今日飲み会なので胃腸薬を1日分欲しい、といってご来店される方もいらっしゃいますよ」と先生は笑う。

あきらめないで！不妊治療に漢方の力を

冷え性は冬場だけの話ではない。夏はクーラーなどで体が冷えた上に、冷たい飲み物を摂りがちで、体を冷やすキュウリやトマトなどもおいしい季節。そんな環境の中、自覚がないまま冷え性になっている人も多いという。

体が冷えると胃腸の働きが弱まり、血行も悪くなる。冷え性によって血行が悪くなると、婦人科系の不調以外にも、肌荒れ、髪のパサつき、目の疲れ、肩こりなど、体のいろいろな部分に影響を与え、不妊の引き金に至ることもあるという。「中医学的には、血行が悪い状態を瘀血（おけつ）と言います。瘀血が続くと生理不順や生理痛を引き起こしやすくなります。生理の時に塊が出たり、強い痛みがある方は要注意」なのだそう。

先生は、不妊、生理の悩み、更年期障害の相談を得意としており、店内の棚には、子宝相談を経て生まれた、たくさんの赤ちゃんの写真が飾られている。先生は、「ご来店いただいて2カ月で妊娠された方もいれば、2年近くかかった方もいます。出産後、赤ちゃんと一緒にご来店していただくことも多く、私の仕事の原動力になってますね」と感慨深そうに語る。話をきいてみると、出産後も体調管理に来店する人が多く、女性にとってはまさに理想の『かかりつけ薬局』となっている。相談に訪れる客の九割は20代～30代の女性。長年の不妊治療の果て、藁にもすがる思いで店を訪れる女性も多く、中には40代半ばで、病院で妊娠はほぼ不可能と言われた人もいたとか。「ご来店されている方のほとんどが、病院で治療しているけどなかなかうまくいかない、という方です。中医学で体調をしっかり整えることもとても大切なことです。病院での治療が、より良い方向に向かうためのお手伝いができたら幸いです」と先生。自分の不調の原因がどこにあるのか、それを知るだけでも店を訪れる価値がある。理にかなった中医学の世界をわかりやすく説明してくれる先生の話は、一聴の価値あり。「中医学は日常生活にとても役立つ医学です。多くの方にふれていただきたいですね」と語る、もの腰やわらかな中山先生に話を聞いてもらうだけでも、心のバランスは改善されそうだ。

中医学ってなに？

中医学とは一言で言うと「中国の伝統医学」。西洋医学が局部治療するのに対し、中医学は人の体を「全体のバランス」でとらえ、「症状が同じでも、治療方法は人それぞれ」と言う考え方を持つ。中山先生が個々のカウンセリングを大事にするのもこのため。

明るい雰囲気の店内。相談テーブルが3席用意されており、一人での相談も、複数名での相談も対応してくれる。

中医学の魅力は体質改善です。冷えない体づくりで今年の秋冬は温かくすごせるようお手伝いできたら幸いです。

中山 貴央先生

薬剤師・国際中医専門員。2009年に国際中医師認定試験に合格。『家庭に中医学を』をテーマに講演会、コラムなどの執筆活動も行っている。

天明堂薬局（てんめいどう）

宇都宮市星が丘2-9-25
✆028-622-5975
①AM8:00～PM8:00
㊡無休　🚗有り
www.tenmeido.jp/

女子力UPを助ける漢方

イスクラ参茸補血丸

滋養強壮薬によく配合されるニンジン・ロクジョウをはじめリュウガンニク・カラトウキ・オウギ・ゴシツ・トチュウ・ハゲキテンという8種類の生薬を配合し丸剤としたもので、虚弱体質、肉体疲労、病後の体力低下、胃腸虚弱、食欲不振、血色不良、冷え性の場合の滋養強壮を目的としている。

イスクラ冠元顆粒

丹参、コウカなど6種類の植物性生薬から抽出したエキスを顆粒としたもので、中年以降または高血圧傾向のあるものの頭痛、頭重、肩こり、めまい、動悸の改善を目的としている。

イスクラ婦宝当帰膠

トウキをはじめ、センキュウ、オウギなどを加えた処方でこれら9種類の生薬を原料とするシロップ剤。更年期障害の方の頭痛、肩こり、貧血、腰痛、腹痛、めまい、のぼせ、耳鳴り、生理不順、生理痛、冷え症の改善を目的としている。

※上記の商品は健康相談をされた方に対してお一人お一人その方の体質・症状に合わせてご紹介している商品です。詳しくは薬局をお訪ねの上、薬剤師にご相談ください。

製造販売元:イスクラ産業株式会社
東京都中央区日本橋1-14-2
お客様相談室 ☎03-3281-3363
AM9:00～PM5:00（土・日曜、祝日を除く）