

中山 貴央

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。



「冷え性改善は、中医学の得意分野。中医学の観点から、一人ひとりに合わせたお薬をご紹介します。どうぞ、お気軽にいらしてください。」

## この夏、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？  
漢方のチカラで、身体の中からキレイに!!

### 冷え性改善は中医学の得意分野 ”夏”から始める冷えない身体づくり

外は暑いのに、手足は冷たい。最近ではそんな「夏の冷え性」に悩まれる女性が増えてきている。不妊、生理痛、婦人病などさまざまな身体の不調を起こす原因にもなる「冷え」は、まさに女性にとって大敵な存在。夏の間に身体を冷えさせてしまう生活習慣が、秋冬の冷えにもつながり、その冷えがさらに不妊症など女性ならではの身体への悩みを生みだしてしまう。冷え性と自覚している方は特に気をつける必要がある。

そこで今回は、宇都宮市清澄通りにある「天明堂薬局」の中医専門家・中山貴央先生に「冷え」について話を聞いた。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。ていねいなカウンセリングで、身体への悩みをもつ多くの女性から支持されている。漢方の優れたチカラで、この夏から冷えない身体づくりをはじめてみよう。

### つらい生理痛が、 冷え性を改善することで なくなるかも!?

「生理痛は痛くて当たり前と思ってる方が多いのですが、本当は痛みが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多くは冷えからくる貧血や血行不良、ストレスによるものが多いと思います」

中山先生は語り出す。以前生姜ブームが起きたのも、そもそも冷えを自覚し、身体を温めたいと感じている女性が多いから。「冷え性の改善は中医学の得意分野でもあるんですよ。改善するポイントが2つ。1つは血行をよくすること、そして2つめは血を増やすことです」と言葉が続く。女性に生理があるため、慢性的な貧血や運動不足などから血行不良にもなりやすいそう。

「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伺い、どこに不調の原因があるのかを探り、その人におすすめるお薬を紹介させていただき、とやさしく語りかけてくれる先生の言葉は、漢方に不慣れな人にも安心感をもたらしてくれる。

しかし、漢方という点効性はないというイメージをもっている人も多いのでは？実際にどのくらいの期間服用すれば

よいものなのだろう。「お薬を飲んで30分もすれば、身体が温まることを体感できると思います。ですが、根本的な冷え性の改善となると、4ヶ月は継続服用していただきたいですね」とは先生の解答。薬の服用と併せて、生活習慣の見直しも必要。2週間おきに来店し、先生のアドバイスを受けながら、その都度薬を調節してもらう。

次に気になるのは費用。「費用については、症状などにもよりますが、平均すると1日500円程度と考えていただければと思います。もちろん、ちょっとだけ試したいという方には1週間分からのお試しも可能です。なかには、今日飲み会なので胃腸薬を2日分欲しいと言って、来店される方もいらっしゃいますよ」と、長年続く身体の不調を改善できれば、決して高い金額。気軽に試せるのもうれしい。

やす夏野菜なども美味しい季節。そんな環境のなか、自覚がないまま冷え性になっている人も多いと言われている。冷え性によって胃腸の働きが弱まり、血行が悪くなると、婦人科系の不調や肌荒れ、髪の毛の抜け、目の疲れ、肩こりなど身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。

「中医学的には、血行が悪い状態を瘀血（おけつ）といいます。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。生理の時に血の塊が出たり、激しい痛みがある方は要注意です」と語る先生は、不妊や生理の悩み、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誕生したたくさん赤ちゃんの写真を飾られている。

「ご来店いただけて2ヶ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いますね」と感慨深そうな中山先生。出産された後も、体調管理に来店される方も多く、女性にとってはまさに理想の「かかりつけ薬局」だ。相談に訪れる方の9割は20〜40代の女性で、長年

1時間1組の完全予約制。優しく親身になって相談にのり、その人に合った漢方を処方してくれる中山先生。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。

### あきらめないで！ 不妊の悩みに漢方の力を

夏はクーラーなどで身体が冷える上に、冷たい飲み物を摂りがち。身体を冷

「1時間1組の完全予約制。優しく親身になって相談にのり、その人に合った漢方を処方してくれる中山先生。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。」

### 気軽に相談してみて！ 来店までの流れ

#### Step.1 まずは電話を！

悩みや症状などをまずは事前に電話相談。完全予約制なので、同時に来店の予約も忘れずに。



#### Step.2 実際に足を運んでみよう！

1時間に1組だけなので、ゆっくりと相談できる。初心者でも先生が時間をかけて丁寧に説明してくれるので安心。



#### Step.3 アフターケアもばっちり！

体調、症状などの変化を見極めながら処方する漢方も変えていく。2回目以降もしっかりとカウンセリングをしてくれるので安心して通うことができる。



てんめいどう

### 天明堂薬局

宇都宮市星が丘2-9-25  
☎028-622-5975  
①AM9:00~PM8:00  
②不定休 ③有  
www.tenmeido.jp/



#### What's中医学？

中医学を一言でいうと「中国の伝統医学」。西洋医学が局部治療するのに対し、中医学は人の身体を「全体のバランス」としてとらえ、「症状が同じでも治療方法は人それぞれ」という考え方をもち、未病先防を重視する。

天明堂薬局

# 中山 貴央 先生

Takao Nakayama