

ココロとカラダに優しい

龍虎堂薬局に聞きました



猛暑のせいで、肌も髪もボロボロ。お肌や髪の悩み。漢方でよくなりますか？

漢方のチカラ

vol.9 肌と髪の悩み

紫外線や多汗・クーラー…肌や髪にとって夏はダメージが大きい季節。体質や状態に合わせた漢方ケアで美しさを取り戻して美肌美髪を保つのに不可欠なのは「気（エネルギー）」、「血（血液）」、「水（体液）」。「肌は内臓を映し出す鏡」ともいわれ、気・血・水の過不足と内臓の不調が肌や髪のトラブルにつながることを考えます。肌や髪トラブルが起きやすい「体質」があります。別の症状で漢方を飲みながら化粧ノリが良くなったとか「髪がしっかりとってきた」など、体調と共に「美容面もよくなった」とはよく聞く話です。身体の中から変わること



龍虎堂薬局

夏菫和子

日本不妊カウンセリング学会認定 不妊カウンセラー 夏菫和子

漢方と養生についてアドバイスをしていただきました。

で、乾燥やくすみ、たるみなど肌髪の悩みは改善されます。スキンケアやヘアケア製品はたくさんありますが、美しさの基本はあくまでも、身体の中からなのです。もう一つ大事なことは睡眠。身体ダメージ修復と再生を促す成長ホルモンが大量に分泌される「シンドレラタイム」（22時～翌2時）にしっかりと寝ていますか？体質改善と睡眠。これが美と若さを保つ秘訣です。美は1日にしてならず！

気・血・水の乱れがトラブルの原因に！

かさかさ シワシワ しわ・乾燥肌

肌がかさかさ

夏は多汗やクーラーの風などで、知らないうちに肌の乾燥が進みます。秋口に急に乾燥肌が気になる方も多いのでは？乾燥は、血液や体液など肌を潤し、養う力が不足している結果、陰血を補うことが重要です。肌を潤す食べ物は梨、白キクラゲやはちみつなど。手羽先や豚足・うなぎなどのコラーゲン類、動物性タンパクもしっかり摂って、楊貴妃も好んだ「阿膠」が入った婦宝当帰膠もオススメです！

気になる症状

- しわ・肌の乾燥
- 血色・肌つやが悪い
- 立ちくらみ・貧血
- 疲れやすい

オススメしたい漢方薬

婦宝当帰膠 (ふほうとうきこう) 30日分 ¥5,607~

八仙丸 (はっせんがん) など 30日分 ¥5,607~

血流が悪い しみ・くすみ

やーん。しみが…

しみ・そばかすや肌のくすみは、毛細血管の血液循環が悪い結果。気血の巡りが悪いと栄養や酸素は届かず、老廃物も回収出来ずにお肌に溜まってしまいます。血行不良の“瘀血”体質を改善するには、青魚や玉ねぎなど血液をサラサラにする食べ物とストレッチを溜めず、しっかりと寝ること。肩こりや生理痛もあるなら、体質に合った活血剤で透き通った素肌を手に入れましょう！

気になる症状

- しみ・そばかす
- 肌のくすみ
- 目の下のクマ
- 頭痛・肩こり・生理痛

オススメしたい漢方薬

冠元顆粒 (かんげんかりゅう) 3包 ¥500~

桂枝茯苓加意苡仁丸 (けいしふくりょうかよくいんがん) など 10日分 ¥2,500~

抜け毛や白髪…など 髪の悩み

髪がバサバサ

髪は“血余”や“腎の華”といわれ、血液と生命エネルギーの源である“腎”の充実が欠かせません。酸素と栄養がたっぷり含まれた血液が毛根まで届いて、初めて元気な髪が作られるのです。また、円形脱毛はストレスが主な原因。髪トラブルの原因ごとにあわせた漢方薬を。腎を補う貝類・海藻類、豆類、ごま・木の実、血を補う赤身の肉や緑の濃い野菜を摂って下さい。

気になる症状

- 髪が細い、バサつく
- コシがない
- 白髪
- 抜け毛・薄毛・円形脱毛

オススメしたい漢方薬

婦宝当帰膠 (ふほうとうきこう) 30日分 ¥5,607~

杞菊顆粒 (ききかりゅう) など 15日分 ¥4,515~

美と健康は表裏一体。カラダの中から改善を♪

夏菫先生のコラムもCHECK!

中国漢方による周期調節法で 子宝相談中!

子宝相談 第115回

「生理痛と妊娠力」40才・Yさんの症例より

「生理痛があるって普通じゃないの？」痛いときだけ鎮痛剤を飲んでやり過ごしている方、多いのでは？漢方では生理痛を「子宮の血液循環が悪い」というSOS信号だと捉え、重要視します。子宮や付属器である卵巣の血流と「妊娠力」には密接な関係があるからなんです。子宮の血液循環が悪いと着床障害や、稽留流産などにもつながります。生理痛が酷い場合は、子宮筋腫や子宮内膜症といった婦人科疾患が隠れていることもあり、これらも妊娠力が低下する一因です。結婚2年、40才の方が「3度人工授精(AIH)をしたが、妊娠しない」と来店されました。一般的には35才ごろから卵巣機能が衰えはじめる、年々妊娠しづらくなります。しかし、この方は初潮から生理痛が酷く、強い鎮痛剤を2日で8~10回も服用。たものの、高温期が18日も続き、妊娠した兆候がみられました。この時の生理痛は更に軽くなり、鎮痛薬は1回の服用で済んだそうです。子宮の血流改善がみられたので、**卵巣を元気にする補腎薬を足して身体づくり**をしましょう！と提案した周期のAIHで妊娠！漢方を飲み始めて3周期での妊娠に、ご本人も驚くばかりでした。この方は年齢の割に卵巣が若く、**子宮や卵巣の血流が良くなった事で元気な卵が出来、着床環境が調って妊娠力がupした結果**でしょう。妊活中の皆さん、まずは生理痛の改善からですよ！早めにご相談下さい。

日本不妊カウンセリング学会 認定カウンセラー 夏菫電子

龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 P有り
西彼杵郡長与町郷里郷1170-5
☎ 095-883-4300

龍虎堂薬局 検索

漢方相談はご予約下さい!