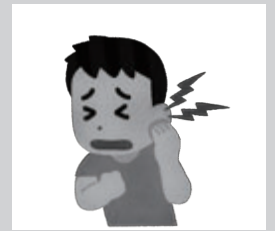




屋内外の気温差に要注意!!自律神経の乱れが夏バテの原因に。羽織もので体温調節を。

耳が急に詰まったら要注意! ~突発性難聴~

セミが鳴きはじめる頃になると思い出すのが、大学生の頃に友達が突発性難聴で入院した事。「なんか耳が詰まった感じがして、セミが鳴いているようなザワザワした耳鳴りがする」ということでした。ほっとけば治るだろうと放置した結果、治療が間に合わず…ステロイドなど点滴をしましたが、20年以上経った今も右耳は聞こえないままです。西洋医学的には、ストレス・寝不足・過労が関係すると言われますが、はっきり分かっていません。発症する1/3は治らないといわれています。漢方的には耳管のむくみと考え、むくみを取ったり自律神経を整える漢方を使います。いずれにせよ1週間以内の早期治療が必須!!耳の閉塞感、耳鳴り、めまいが出始めたら要注意。難聴は片方に出やすく、全く音が聞こえなくなる時もあれば、高音だけ聞こえず気付かないことも。まずは耳鼻科受診、繰り返す人はむくみ改善漢方の常備が安心です。



お知らせ

■ 未病ラボ講座終了のお知らせ ■

毎月楽しみにして頂いた未病ラボの様々な健康講座ですが9月末の閉店に先駆けまして8月いっぱいまで終了とさせていただきます。いつも楽しみに通ってくださった方、遠くから時間をかけてお越し頂いた方、たくさんの情報や知識を伝えて下さった先生方、本当にありがとうございました!(東洋医学講座応用コースは予定通り9月28日までです)

■ 漢方の新規相談ご希望の方へ ■

通常体質改善をご希望の場合、まずは3か月ほどを目安に漢方を処方させて頂いております。そのため8月からは残り2か月と短くなるため、その後は他の薬局か、11月にオープン予定の漢方薬剤師矢野の新店舗をご紹介することとなります。その旨ご了承の上ご予約下さいませ。漢方処方を伴わない漢方体質診断は9月末までご予約いただけます。

■ 未病ラボ鍼灸院 9月営業日の変更 ■

いつも毎週火曜日のみ営業しておりましたが、9月のみ火・水曜日の週2日鍼灸のご予約を頂けます。ご自宅でのセルフケア指導をしっかりと行うため、初回は2時間ほどお時間を頂きます。最近ご予約が取りづらくなっております。ご希望の方はお早めに。

☎092-406-0336 (鍼灸の予約で、とお伝えください)

■ 閉店セールのお知らせ ■

9月より閉店セールを1か月間行います。市販の漢方薬や食品、生薬がお得に購入できるチャンスです!詳細は来月のみびょうレターにて。またはスタッフへご確認下さい。売り切れ次第終了です。

懇親会 お知らせ

8月の講座スケジュールは、HP・Facebook・店頭チラシで!

東洋医学講座受講生 & 卒業生 懇親会



西村祐衣先生の
発酵おやつつき♡

9/4 (土) 10:00 ~ 12:00

9/6 (月) 10:00 ~ 12:00

9/8 (水) 14:00 ~ 16:00

参加費: 500円 (スイーツ付き)

東洋医学講座の初級(もしくは基礎)以上受講された方へ、一緒に学んできた仲間と集う会を開催します。該当者へはメールやお手紙でお知らせしていますが、案内が届いていない方はお知らせ下さい。新たなスタートの場となりますように!

薬膳 スープ

むくみから身体を守る、夏のスープ!

はとむぎの淡味カップスープ

「淡味」は東洋医学では利水(水を巡らせる)と健脾(おなかを健やかにする)の働きを持ちます。はとむぎはこの淡味の食材。同じ利水の働きがある昆布や胡瓜を合わせた夏のスープ。いずれも冷やす働きがあるので、冷え気味の方は薬味を合わせましょう。食欲のない時にもGOOD!

【材料2人分】

茹ではとむぎ大さじ2(30分ゆでる。まとめて茹でると便利!)

きゅうり 1/2本 塩昆布小さじ2 お湯 300cc 塩適量



- ①胡瓜を千切りし、塩昆布と合わせしんなりさせる
- ②ゆではとむぎと①をカップに入れ、150cc ずつお湯を入れる。好みで塩を入れてもよいが薄味に。



お刺身の横に添えてある、影の実力者！！夏の薬草「紫蘇」



最近知り合いからビニール袋いっぱいの紫蘇を定期的に頂いております。紫蘇は昔から大好きなのですが、毎回食卓に出すのもレポートリーがなくなり、なんとか幅広く使えないかなあと思う今日この頃。よく聞かれるのが「スーパーの青紫蘇と、漢方で使う紫蘇は別物ですか？」という質問。実はこれ、別物です。漢方では紫色の紫蘇を使います。薬効は似ているので代用可能ですが、青紫蘇はよりβ-カロテンが多く、紫色のものは精油成分が多く殺菌や毒消しの作用が高くなります。日頃手に入りやすいのが青紫蘇ならそちらをぜひ活用ください。紫蘇の生薬名は「蘇葉」。「蘇＝よみがえらせる」という意味で、緩やかに体内の気血をめぐらせます。刺身の横の紫蘇。あれは飾りではありません。紫蘇には魚の毒を消し、胃腸に負担がかかりやすい生魚の消化を助ける働きがあります。刺身の横の紫蘇、お薬だと思って食べてくださいね！

薬膳茶

★紫蘇+生姜★

魚やカニの毒を消す働きがあります。食中毒予防に。
また胃腸が弱い人の風邪の引き初めに、体を温め優しく発汗させ解熱します。
濃く煎じてうがい薬としても使えます。
妊娠中のつわりや、風邪や消化不良による吐き気にもよいです。
一般的には生姜は生を使いますが、乾燥した生姜ですとおなかを温める働きが優れ、生だと発汗させる力に優れます。蜂蜜を入れるとお子様でも飲めます。

薬草風呂

発汗を高め、気をめぐらして自律神経を整え、解毒作用があるので体臭が気になる人におすすめ。生の紫蘇を50~100gお好みの量で刻んでガーゼ等の袋に入れお湯につけます。リウマチや冷え、夏バテにも有効ですよ。

スタッフおすすめ

生薬



高麗人参

今回で生薬紹介は最後となりますので、トリは生薬の王様「高麗人参」のご紹介。
高価な生薬の一つですが、元気の「気」を補うのにとっても効果的です。品質的には韓国産のものが質が良いといわれます。高麗人参のサプリなどよく見かけますが、金額がピンキリですよ。産地だけでなく、何年ものか、ということも重要。
一般的には6年根と呼ばれるものが、有効成分を多く含みます。また、ただ干したのより蒸して干した方が効果もアップ！褐色に変わったものは紅参といい、何度が蒸して干すのを繰り返すとだんだん黒く変わります。
夏バテにもおすすめですが、血圧が高い人は要注意です。

つぼ

冷房による夏のだるさに！

急に身体が冷えることで自律神経が乱れ、だるさの原因に！



腎兪 (じんゆ)

ウエストの一番くびれた部分の背骨両脇にあるつぼ。腰に手を当てグッと押ししたり、体を後ろに反らしても。気を温めるツボです。



三陰交 (さんいんこう)

足の内くるぶしの一番高いところに小指を当てて、指4本上の骨の間。女性には特に大切なつぼで下半身の血流をあげ身体を温めます。

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

最近参加した医学会で「りんご」についてとりあげられていました。プロシアニジンという成分が内臓脂肪を減らし、老化を予防し、育毛作用もあるのだとか。ふじや王林に多く1日300g位がお勧めだそう。やはりりんごは医者いらず。矢野家の新しい習慣として毎朝りんごを食べようと思います。



池根

まん延防止等重点措置が解除され、やっとバスケができるようになりました。約2か月ぶりで友人にも会えてとても楽しかったんですが…翌日は笑ってクシャミしても色んな筋肉が痛かったです。私の筋肉ちゃん達鍛えなおしです♥



太田

また猫の話で申し訳ないのですが、猫が本当に好きになったみたいです。もはや中毒です。いつの間にか携帯待ち受けは猫。PC壁紙も、箸置きも猫。先日は猫図鑑を夢中で立ち読みです。そのうち車に猫のラッピングをして、動物病院の車と間違えられるのでは…という想像をしてしまいます(笑)

漢方薬局

- 漢方相談
- 体質診断アドバイス

ご予約はお電話かネットで→



鍼灸院

- メディカル鍼灸

8月は毎週火曜日、9月は火・水曜日に営業しています。

ご予約は店頭かお電話で。

姉妹店：カイセイ薬局（荒江店）



未病ラボビル1Fの調剤薬局
各種処方箋受け付けております！

- おくすり健康相談 毎週水曜日 14~16時 (要予約 / 無料) 別日も可能なのでお問い合わせください

mebyou

漢方未病ラボ薬局

福岡市城南区荒江1丁目25-15-2F
荒江四ツ角交差点ヨコ
◎西鉄バス(荒江四ツ角)バス停下車
◎店舗横にコインパーキング有り
[営業時間]月~金 /9:00~17:00 土/9:00~13:00
[定休日]日曜・祝日

☎092-406-0336 (漢方薬局・鍼灸院共通)

お店の日常やいろんな情報を投稿しています♪



facebook



Instagram

ホームページはこちらで検索！

未病ラボ

検索