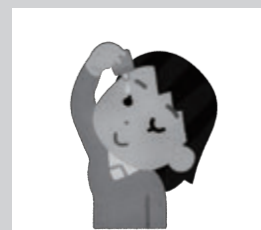




7月22日は大暑。梅雨も明け、本格的な猛暑が始まります。旬の野菜が養生のキーポイント!

意外と多い、夏の眼病。目薬以外でケアできる??

「あなたにとって五感の中で一番重要なのはどれですか?」というアンケートで、「視覚」と答えた方が一番多かったそうです。様々な情報の中で視覚によるものは全体の80%以上なのだとか。それくらい「眼」は日々頑張っている器官なんです。さてこの「眼」。不調な時にまずは眼科を受診すると思いますが、治療薬は目薬がほとんど。炎症系は抗生剤やステロイドをつかいます。でも何度も繰り返したり、薬が効かないこともあるんです。どうすればよいかという...。実は体質改善がおすすめ。アレルギー系は身体に湿気を溜めている人が(水滯)、炎症や充血を繰り返す方は熱がこもりやすい方が(血熱・虚熱)、慢性病の方は血流が悪い方が(瘀血)、眼病を繰り返しやすいんです。日本の夏は湿気と熱がこもりやすいので、特に結膜や角膜の充血や炎症には注意!湿気と熱を取り去る夏野菜や漢方薬が予防してくれますよ。



お知らせ

■ 漢方未病ラボ薬局 閉店のお知らせ ■

今年でオープンして6年目になる漢方未病ラボ薬局ですが、今年9月30日をもって閉店することとなりました。毎月開催しております講座も、それに伴いまして8月いっぱいまで終了させていただきます。未病ラボを東洋医学の知識の交流の場としてたくさんの方にご利用頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。講座を続けて学びたい、漢方や鍼灸を継続していきたい、という方へは個別でお答えしております。あと残り3か月ほど、どうぞよろしくお願いたします。



■ 生薬・薬膳茶ご購入の方へ ■

未病ラボ閉店後は一部生薬が購入できるように、未病ラボがあるビルの1階「カイセイ薬局荒江店」にて取り扱いたします。また姉妹店くすきの杜の「日々良好オンラインショップ」も楽しい商品が色々ありますので活用くださいませ。

→<https://shop.kusukinomori.com/>

■ ステップアップ講座⑨「おしっこトラブルと漢方」■

7/29にも開催予定のステップアップ講座と同じ内容です。頻尿、尿漏れ、繰り返す膀胱炎、血尿、結石、残尿感、夜尿症。おしっこトラブルは、西洋医学では手が届かない症状がたくさんあります。漢方でのとらえ方や、体質改善の方法を学びます。

8/21 (土) 10:00 ~ 12:00 (zoom 可)

参加費: 2,500 円 (以前東洋医学講座基礎 or 初級受講した方)

一般生の方は 3,000 円

※基礎的な東洋医学の知識を持った方が対象です。

New!! 講座 お知らせ

詳細は別紙講座案内 7.8月のスケジュール、もしくはHPで!

【薬膳】食で心地よい暮らしのご提案



彌永清子先生

「最近食事が不規則だな」とか「この食事法大丈夫?」など毎日口にする物って気になりますね。管理栄養士で国際中医薬膳師でもある彌永先生から「食べ物からくるカラダの不調の原因」について一緒に探ってみませんか? 最終回は「元気の秘訣」について先生と未病ラボスタッフのミニトークライブあり。薬膳ランチを楽しみながらどうぞ!

8/19 (木) 10:30 ~ 12:30

参加費: 4,700 円 (ランチ付き)

薬膳茶

白目すっきり! 眼病から守る簡単薬膳茶

おめめぱっちり茶

眼は年とともに衰えていくもの。また若くても眼に使いすぎから眼精疲労や白目が濁りやすい方も! マスク生活が長引く今、より白目をぱっちり美しく健康的にしたいですね。眼の清熱剤である決明子、菊花、桑の葉をベースに、眼の栄養剤&アンチエイジングの枸杞をトッピング。桑の実でもOK!

【材料 2 人分】 ティースプーンで計ります。

桑の葉と決明子各 1 杯 菊花 6 個 枸杞 10 粒

目の充血が強いときは薄荷 1/3 杯足すと効果的☆



- ① 枸杞以外の生薬をポットに入れ、熱湯 350cc 注ぐ。
- ② 10 分蒸らす。
- ③ 枸杞 5 粒ずつを入れたカップに、②を濾して注ぐ。



あなたは汗っかき？それともかかない？タイプが違う熱中症対策！！

梅雨が明けると夏も本番！毎年更新される最高気温の温度。熱中症が心配で、水分をたくさん取る、塩分を補う、など心掛けておられる方も多いと思います。でも、その対策自分に合ってますか？いつもクーラーのお部屋で過ごして、あまり運動もせず、「汗かきにくいよね」という方は、たくさん水分を取るとかえってだるくなることも。実は熱中症には2つのタイプがあります。汗かきすぎでだるくなる人と、暑いのに汗が上手くかけない人。日本の女性は冷え症で、汗がかけず熱中症タイプが多いようです。また高齢者もこのタイプが多いです。汗はそもそも身体の体温調節のために出ているため、汗をよくかく人は熱がうまく逃げていきます。汗が出てない人は外気の熱さが身体にこもるため、熱が身体の上部に上がってのぼせや頭痛、めまいなどの症状になります。また日本の夏は湿気が多いため、スッキリした汗がかきにくい環境。せめて身体のなかの余分な湿気は排出しましょう。

☆今からできる、熱中症予防法☆

★汗っかきタイプ★



失った水分と塩分摂取という、従来の対策でOK。

汗と一緒に元気の「気」も漏れ出てしまうので、気を補うため栄養や睡眠をしっかり取るようにします。

★汗をかきにくい熱こもりタイプ★



基本は喉が乾いたら水分をとります。冷たい水をたくさん飲むと胃腸がもたれたりむくむので、常温～温かい状態で飲むようにします。また普段からなるべくお風呂に浸かり(半身浴OK)軽い運動をしてじんわり汗がかけるよう準備しておくといいですね。

熱中症対策には「すいか」がおすすめ。ミネラル補給し身体にこもった熱をおしっこで出してくれます。皮は夏バテの漢方にも使われるので、漬物にしても！その他、冬瓜や胡瓜など、夏が旬のウリ科食材もおすすめですよ(^^)

スタッフおすすめ

漢方

今回は眼について取り上げたので、こんな珍しい漢方目薬もあるよ、ということでご紹介。眼病の体質改善の漢方は体質で合うものが変わりますが、目薬はあまり人を選びません。黄珠目薬は、生薬を配合した漢方目薬です。色は黄色いのですが、これは生薬の「黄柏」の色。この黄色が薬効成分で、漢方では清熱の働きをもち充血、眼痛、殺菌等の働きを持ちます。また痛みや炎症には、甘草という生薬が緩和します。効能に記載はありませんが、白内障予防で使う方も多いのだとか。すっきりした差し心地ですよ。

疲れ目・かすみ目・充血に！

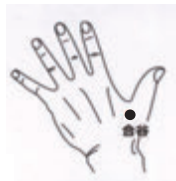


おうじゅめくすり
黄珠目薬
15ml：1320円

つぼ

目の充血、眼痛のツボ

これからの暑い時期には、熱による充血や痛みの要注意！！



合谷(ごうこく)

親指と人差し指の骨が交わる手前にある、有名なツボ。反対の手の親指と人差し指で挟んで、グッと押します。肩から上の痛みによく効きます。



大敦(だいとん)

足の親指の爪のきわ、人差し側にあります。熱感や痛みを取るには、ちょっと強めの刺激がおすすめ。爪や爪楊枝の裏で押しましょう。

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

漢方相談をやっていて「え？なんで分かるんですか？」と言われることも多く、実は占い師っぽいことやってる気がします。わりと顔や体にこれから起こりそうな症状が出ていることも…。漢方診断のひとつ「望診」は顔相占いとルーツは同じ。ということで、最近顔相を学びました！



池根

先日インスタの投稿で私のジャンプしている写真を掲載しました！とにかく見てくれる方々が笑顔になれるものを目指しています。自撮りなものだからなかなか上手く撮れず何度も何度も撮影(けっこう飛びましたよ)その結果、翌日筋肉痛(;▽;)趣味のバスケを早く再開したいのですが、恐怖も同時に感じました(笑)



太田

最近隣の玄関に燕(通称チュンチュン)が来るようになりました。夜になるとドア留めにチョココンとまっており、帰宅時の私をジト〜っ見て警戒しています。よく見るとカワイイ(^^)時々来れないときもあり、姿が見れないと寂しいものです。(実は一戸隣にいることも。)最近の癒しです！

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
- 現在毎週火曜日のみ営業しています。
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