



街の身近な健康相談

vol.28

漢方を扱う「街の薬屋さん」は、誰でも気軽にに行ける健康相談スポット。今回は、札幌市西区で漢方相談を行っている「北海道中医薬研究会」の上村由美さんに話を伺いました。

中医薬研究会の
マスコット・冠元です。
今年で21歳。
実は孫も2頭います

存できるよう維持する方法とも言えます」。

健康を維持するためにも、活血と補腎は、ぜひ注目しておきたいところ。会員店では、「イスクラ冠元顆粒」や「イスクラ参馬補腎丸」など、それぞれに応じた中成薬（漢方薬）もあるので、気軽に相談してみよう。

生き生きと元気に毎日を送るコツは「活血」と「補腎」、そして「ワクワク」すること！

健康維持のために注目したい活血と補腎

たとえ幾つになっても、生き生きとして元気に毎日を送っていたいもの。そのためには、やはり心と体を健やかに保つことが肝心だろう。今年、北海道中医薬研究会が、中医学（中国の伝統医学）の学びのテーマとして挙げているのが、「活血と補腎」。

「腎」を補う方法。腎は中医学の概念でいう五臓六腑の一つだ。西洋医学でいう「腎臓」そのものではなく、生殖器官やホルモン系、カルシウム代謝、自律神経系など幅広い機能を管理するとされている。

腎には成長・発育・生殖・老化をコントロールする大事な役割もあり、親から受け継いだ「精」（先天の精）という生命エネルギーを蓄えていると考えられている。これが消耗してくると疲れやすくなり、耳や目の不調をはじめ、運動能力の低下といった、加齢による体調の変化が現れるのだそう。「補腎とは、

精を減らさずに、できるだけ温

「活血」とは、体中に張り巡らされている細かい血管（微小循環）をケアして、「瘀血」を改善する方法のことだ。中医学でいう瘀血は、血液に汚れや粘りが出て、血流が滞っている状態を指す。「40年、50年といった長い年月、体を使っていると、

「活血」とは、体中に張り巡らされている細かい血管（微小循環）をケアして、「瘀血」を改善する方法のことだ。中医学でいう瘀血は、血液に汚れや粘りが出て、血流が滞っている状態を指す。「40年、50年といった長い年月、体を使っていると、

「活血」とは、体中に張り巡らされている細かい血管（微小循環）をケアして、「瘀血」を改善する方法のことだ。中医学でいう瘀血は、血液に汚れや粘りが出て、血流が滞っている状態を指す。「40年、50年といった長い年月、体を使っていると、



「イスクラ冠元顆粒」と「イスクラ参馬補腎丸」。会員店では、一人一人の症状に合う中成薬を提案している

北海道中医薬研究会について

北海道中医薬研究会は、中医学の理論と臨床経験に基づいて、地域医療への貢献を目指す団体。道内各地に全41店舗の会員店があります。

札幌地区16店舗をはじめ、道内各地の会員店の詳細は、左のQRコードにアクセスすると見ることができます

<https://hokkaido-kanpo.com/>

北海道中医薬研究会

感動や感激を体感して心と体を動かそう

「少し難しい話をしてしまいましたが、中成薬を服用して体調を整える以外にも、実は、活血と補腎のために私たちができることは、まだあるんですよ」と、上村さん。続けて、「H.Oの読者の方なら、多分、得意なのではないかと思います」と、いたずらっぽい笑顔を見せた。

それは、H.Oを読んで興味や感動や感激を体感することだ

そう。「目的地へ着いたら、できるだけ周辺を散策して、お店の人やお客さん同士での会話を楽しみましょう。その土地のおいしい食事やスイーツに舌鼓を打ったり、温泉に入ったりして、五感をフルに使い、ワクワクを満喫してほしいんです」。

腎が蓄える精には、生まれつき備わった「先天の精」のほかに、日々の食事などから自分できくり出す「後天の精」がある。その土地でとれる新鮮でエネルギーに満ちた食材を味わうことは、体に精を取り込むことにつ

ながるのだ。さらに、興味のある場所を歩くと歩数が自然と増え、かかどが刺激されて骨の健康維持にも役立つのだとか。

また、楽しい体験をする、人は気持ちを揺さぶられるものだ。中医学では「気」と「血」はセットで動くと考えられている。気が動くと血流も良くなり、代謝が活発になって老廃物が排泄されやすくなるのだそう。「ストレッチ解消にもつながります。お出掛けに限らず、小さなこと

でいいので日常に風穴を開けて、心が動く時間をつくってみてく

「少し難しい話をしてしまいましたが、中成薬を服用して体調を整える以外にも、実は、活血と補腎のために私たちができることは、まだあるんですよ」と、上村さん。続けて、「H.Oの読者の方なら、多分、得意なのではないかと思います」と、いたずらっぽい笑顔を見せた。

僕は厳選した中成薬を扱う会員店の目印だよ。気軽に相談に来てね！



ニーハオ・シンシン

〰️お答えします！〰️
北海道中医薬研究会 会長
漢方薬局いちやく草 店主
上村 由美さん



薬剤師、国際中医専門員。「相談から薬の準備まで一人で行う小さな漢方専門薬局です。さまざまな悩みに対応し、大切な体を守るお手伝いをしています」

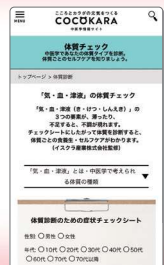
漢方薬局いちやく草

札幌市西区八軒6条東1丁目4-14
スカイイトビル1F
電話：011-802-9405
営業時間：10:00～17:00
定休日：水・日曜、祝日
<https://ichiyakusou.com>



店舗は琴似栄町通り沿いにある

あなたの今の体質と微小循環(瘀血具合)をチェックしてみませんか？



COCOKARA中医学情報

まずは体質をチェックして、自分に合った食事、生活習慣、心のもちかたを知りましょう。

漢方・中医学の体質チェック



イスクラ冠元顆粒

あなたの血液は、イキイキ巡っていますか。

瘀血チェック



成都大熊猫繁育研究基金会
<http://www.panda-foundation.com/>

パンダ保護養育活動

日本中医薬研究会は、中国・成都のジャイアントパンダ繁殖研究基地に「冠元」の養育費寄付を通して、自然保護活動を行っています