健康は富に勝る！

健康を気遣う大家さんへ！知ってるようで知らない「漢方」って何？

漢方編



漢方について

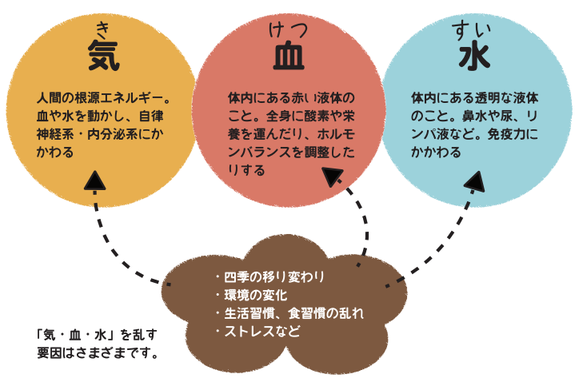
体のだるさが続いたり、病気というよりも体の調子が悪いなと感じたときの「なんとなく不調」や「未病」状態に効果的とされるのが漢方です。

体全体の不調を底上げする効果があるため、肩こりやむくみなどが気になる方には特にオススメです。

漢方では、人間の体を構成するのは「気・血・水」という三つの要素ととらえるのが大きな特徴です。

「気」とは体内を流れる、目に見えない生命の根源エネルギーを指します。

「元気」であったり「やる気」という表現に使われる「気」はイメージしやすいのではないでしょうか。



「気・血・水」を乱す要因はさまざまです。

また「血」とは体内を流れる血液に似た役割です。体を巡ることで酸素や栄養を与え、ホルモンバランスの調整も行います。

そして三つ目に「水」があります。リンパ液や消化液、唾液など「体内の透明な液体」すべてがこれに該当し、免疫力に大きく関わります。

漢方の概念では、これら「気・血・水」のすべてがバランスよく循環している状態＝健康と考えます。

それに対して、「これらの要素のうちどれか一つでも不足していたり、流れが悪かったりすることが体の不調を引きおこす」ととらえ、異常を正すことを目指します。

このように「気・血・水」の状態がどうなっているかによって使用する漢方薬は変わってくるのです。

＜水を整える生薬＞



防己（ボウイ）



薏苡仁（ヨクイニン）

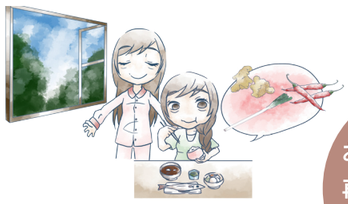
「漢方」とは自然の力を取り入れて、「生命力」を高めるという考え方。
私たちは日常の中でも実は「漢方」を取り入れています。



夜　ゆっくり入浴して疲れやむくみを取る。



昼　デスクワークで疲れたら、ツボを押したりして体をほぐす。



朝　朝起きたら深呼吸、食事に薬味を取り入れる。



漢方薬と一般の薬との違い

西洋医学に基づく一般の薬と違い、漢方は本来の「自己回復力」を引き出すというのが最大の特徴です。

一般の薬は有効成分が単一で、切れ味が鋭く、感染症の菌を殺したり、熱や痛みをとる、血圧を下げるなど個々の症状や病気に対して強い効果があります。

考え方として、体質に関係なく「症状」に対して同様に処方されるということが漢方の考え方との大きな違いです。

漢方に興味を持ったら、病院の漢方外来の受診、また、希望者に内科や皮膚科などで漢方薬を処方する病院も増えています。

また風邪のひきはじめにも効果的とされる「葛根湯」などは、一般のドラッグストアにも置いてある身近な漢方薬です。

まずは自分にあった形で取り入れることが良いと思います。

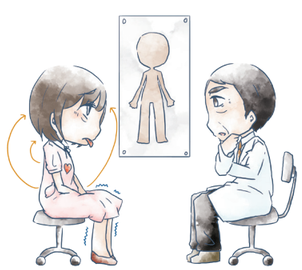
＜漢方薬にもよく使われる生薬＞



甘草（カンゾウ）



麻黄（マオウ）



漢方（東洋医学）では
全身がつながっていると考える治療



西洋医学では
ピンポイントで効果を発揮する治療

使用時に気をつけることは？

漢方薬の使用を考える上で重要となる事柄として、患者さん自身の体質があります。

実例として、漢方では体質の診断方法がいくつかありますが、「熱証」と「寒証」という自己診断が最も分かりやすく代表的です。

「熱証」は暑がりで汗をかきやすく、顔が赤く、のぼせやすいという傾向があります。

反対に「寒証」は冷えやすい体質で、顔色が悪く、お腹を下しやすい傾向があるなど、初心者の方にも自分の体質が見極めやすい診断方法です。

体質を把握する事で日常生活での（食事、習慣、漢方薬が良いかなど）対策が出来ます。

例えば「熱証」は、体の熱をとる食材や調理法を意識する。

「寒証」は、体を温める食材や調理法を意識する。などが効果的です。

身近な例として、「自分は冷え性だからショウガを摂る」など、いつのまにか皆さんも漢方を取り入れているのです。同様に、意識的な行動で効果はさらに高まります。

「取り合えず予防で…」などの理由で漢方薬を服用することはあまりオススメできません。

漢方において大切な事は「まず自分の体質を知ること」です。

最近は身近に、気軽に入れる漢方薬局や、希望者に対して漢方薬を処方する病院も増えてきています。

自分の用途や生活スタイルに合わせて選ぶことが良いでしょう。

お問い合わせ・ご相談
株式会社再春館製薬所
0120-305-305
（午前８時～午後 10 時 / 年中無休）

漢方の製薬会社として誕生してから 80 年余。再春館製薬所は、人が本来持っている自然治癒力・自己回復力を最大限に引き出すことを目指す製薬会社です。人間も自然の一部であるという漢方の考え方に基づき、自然の力を人間の力へと活かす事で、誰にでも訪れる老化による悩みや苦しみを和らげ、いきいきと幸せに歳を重ねる事を応援します。

■主力商品：生薬製剤「痛散湯（つうさんとう）」
年齢化粧品「ドモホルンリンクル」

再春館製薬所



新製品情報



いつまでもアクティブに動きたいと願う人のために生まれた、新製品年齢筋力応援「長白仙参」が登場。筋肉になりやすい 9 種の必須アミノ酸を厳選し、ドモホルンリンクルの主要原料でもある貴重な高麗人参・長白参エキスとともに配合。漢方の自己回復力に基づいた発想で年齢筋力をサポートする健康食品。摂取のしやすいゼリー状（20g）で、1 日 1 本を目安に続けやすいのも魅力の 1 つです。
6480 円（税込）30 本入。

『再春館製薬所』をもっと知りたい方へ
公式ホームページ
http://www.saishunkan.co.jp/
再春館製薬所 検索