

スタッフ紹介&出勤スケジュール

店長	月	火	水	木	金	土	日
なかがみ ひろかず 中神 洋和	●	●	休	●	●	●	
もつすけ 夏	●	●	●	●	●	休	
たみや まさこ 田宮 雅子	●	●	●	●	●	休	
みづほ 梅酒を作った 車田 光穂	●	●	●	休	●	●	定休日
かとう ゆりこ 加藤 百合子	—	—	—	—	—	●	
あゆみ 夏 あゆみ 涼風 鮎澤 婦佐江	—	—	●	—	●	—	

中医学講師 相談スケジュール

July	S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

かん しょう
韓 笑 先生
登録販売者
胃腸内科・感染症・男性不妊

とん せんぼ
全 選甫 先生
登録販売者
耳鼻科・内科



百合子先生の 中医学から養生 ～夏の養生～

みなさま、こんにちは 加藤百合子です。
葉の下半分が白く、白い穂状の花が咲く植物を見かけましたでしょうか。半夏生と言い、凜とした美しさがあり、夏の到来を感じます。

暦にも半夏生はあり、今年は7月2日。田植えの終わりとされ、梅雨が開ける頃と言われています。日照時間が長く、陽気が盛んで、暑い夏の始まりです。暑い環境に長い期間いると、ヒトは汗を多くかき、頭痛、めまいやだるさを感じる脱水症状になります。汗の中には、カルシウム、マグネシウム、銅、亜鉛、硫黄、リン、マンガン、クロム、ナトリウム、カリウムの無機質があり、体の水と塩分の代謝や生命を維持する酸とアルカリの調節（酸塩基平衡）をしています。汗は体温を下げますが、体の循環量が減り、無機質の機能が弱く、血液の功業が上手くできなくなります。対処せずにいると夏の後半には、体のだるさが続くようになり、食欲がだんだんなくなります。このため、夏の養生がとても重要になります。

昔は、電解質の多い飲料水やエアコンがないので、生活の経験から水分の多い野菜や果物を食物に取り入れる工夫をしてきました。夏の代表である西瓜（すいか）は、果肉の90%が水分で、カルシウム、マグネシウム、銅、亜鉛、リン、ナトリウム、カリウムと無機質が含まれています。

中医学では清熱、除濁、利尿、消化と表現し、体温を下げ、無機質と水分を補い、消化も促してくれるのです。西瓜は果肉のデザートだけでなく、薄緑色の果皮は浅漬けやおひたしにでき、食事としても楽しめます。



ご相談・お問合わせは下記までどうぞ。



Iskra 薬局 六本木店

〒106-0032 東京都港区六本木 7-3-4 栗山ビル 2F
☎ 03-3478-4382 FAX 03-3478-4731
Email roppongi@iskra.co.jp

Panda パンダスタイル Style

Iskra 薬局 六本木

Topics

vol 38

① 夏バテ解消キャンペーン その①

期間：2019.7/16（火）～7/31（水）

対象：上記期間内に麦味参顆粒をご購入頂いた方

- ・麦味参顆粒 30包 → 試飲券3枚
- ・麦味参顆粒 60包 → 試飲券6枚



その場でお渡し
しております！



② Iskra 漢方ニュース

今流行っている風邪に注意！

今、結構風邪が流行っています。湿気からウィルスやカビの繁殖によるものかもしれません。風邪のひき初めには、漢方薬を使って対処していただくと、予後が楽ですが、もし邪が入り込んでしまった場合は、早めに病院へ行ってください。中西医結合で対処していただくと体力を必要以上に奪われずに済みます。今年の風邪はしつこい！！



遠方の方は、お電話でもご相談受け付けてます！

