

健康で美しく、輝けるように

KAMPO LETTER

[漢方レター]

1
JANUARY
2021



ショウシ
松子
Pine nut

マツ科アカマツの種子。身体を潤すため、空咳や乾燥系の便秘に用いられる。また血を養うため、薬膳ではクルミと共に髪のばさつき防止などにも用いられる。



太陰太陽暦で、季節を正しく示すために用いたものです。
自然を感じ、季節に合わせたライフスタイルを送りましょう。

しょうかん
小寒
1.5

冬の寒さも本格的に。いわゆる寒の入りでこの日より節分までが寒の内

だいかん
大寒
1.20

一年中で寒さが最も厳しくなる頃
酒や味噌の仕込みに最もよい時期

扶正祛邪

正気を扶け邪を払い、輝く一年に！

一年の始まりは正しく迎えて元気にすごしたいものです。漢方では、身体に備わっている生命力や自然治癒力を「正氣」と呼びます。正気は過労や睡眠不足、暴飲暴食、さまざまなストレス、気候の変動など、病気の原因となる「邪氣」によって損なわれるのじやきで、規則正しい生活を心がけましょう。年末年始に過食した方は、消化の良い食事で胃腸を整えることも大切です。乾燥した冷たい空気は、かぜやインフルエンザなど感染症を誘発します。マスクと手洗い・うがいで払いのけましょう。

漢方ライフケア

日々忙しい方や年末年始に生活が乱れた方は、正月明けこそ生活リズムを整え、余分なものをそぎ落とし肥満や便秘、肌荒れを解消するチャンスです。

HEART
心

ローズの香りで気分華やか



ローズの香りは気持ちをやわらげ、生活に華やかさをもたらします。温めて血行をよくするので、紅茶にローズを加えたり、バスタイムにローズを浮かべるなど生活中を取り入れてみましょう。

BEAUTY
美

歩く習慣で代謝アップ



寒さで縮こまつた身体は、気血の巡りが悪く代謝が上がりません。日々の通勤やお出かけの時に、しっかり腕を振って歩くことで気血を巡らせ、余分なものがたまらない身体を目指しましょう。

FOOD
食

根菜で元気を補い毒出しも



人参やレンコンなどの根菜は、植物のエネルギーを蓄えているので食べると元気が補えます。食物繊維が豊富なゴボウや消化を助ける大根は毒出しにも有効。温かいスープなどでいただきましょう。

漢方理論に基づくバランスチェック 「便秘」

漢方で便秘は「熱秘」「寒秘」「燥秘」「気秘」の4つのタイプに分けられています。まずは、自分がどのタイプの便秘なのかチェックして、生活習慣を見直し、すっきりした身体で新年を迎えましょう。

- 便が硬くて臭い
- のぼせやすい
- 冷たいものが好き
- 頭痛や肩こりがある
- のどが渇きやすい
- 尿が黄色く濃い
- 顔が赤い
- 口臭が気になる

熱秘タイプ

辛いもの、味の濃いもの、油っぽいもの、お酒などの摂り過ぎで、身体が熱を持ったために腸で多くの水分を吸収してしまう、便が硬くなっているタイプ。

【ライフケアポイント】

身体の熱を冷まし、腸の運動を促しましょう。辛い物や味の濃いもの、油っぽいものなどは控え、水分バランスを整えましょう。熱を冷まして腸を潤すバナナは有効です。

- 便の出はじめが硬く後が軟らかい
- 細い切れ切れの便
- 下剤でお腹が痛くなる
- 顔が青白い
- 手足やお腹が冷えている
- 冷えるとお腹が痛くなる
- 温めると調子が良い
- お小水が近い

寒秘タイプ

冷え症や、冷たいものの摂りすぎなどから、お腹が冷えて腸の動きが鈍くなり、便が出にくくなるタイプ。下剤でお腹が痛くなりやすいのも特徴です。

【ライフケアポイント】

南国のフルーツや生野菜など、身体を冷やす食材は控え、ニンニクやニラ、ネギなど温める食材を積極的に摂り入れましょう。下剤はお腹を冷やし、便秘が悪化することもあるので注意。

- コロコロした便
- 排便の習慣がない
- 肌につやがない
- 肌、唇が乾燥しやすい
- めまいや立ちくらみがある
- 手足がほてる
- 寝汗をかく
- 髪がパサつく

燥秘タイプ

腸の水分が消耗して潤いが不足することで、便が乾燥して出にくい状態です。病後や高齢者に多いタイプで、コロコロした便が特徴です。

【ライフケアポイント】

腸を潤し、力をつけましょう。こまめに水分を補い、ナッツ類やゴマ、クルミなど種実類を積極的に摂り入れましょう。ゴマをハチミツで練った「ゴマハチミツ」もおすすめです。

- お腹が張って苦しい
- 便秘と下痢を繰り返す
- イライラや憂鬱になりがち
- ガスやゲップが出やすい
- 便がスッキリ出ず残便感
- 疲れやすい
- 排便に時間がかかる
- ため息が多い

気秘タイプ

腸の運動をコントロールする力が不足して便を押し出すことができないタイプや、緊張やストレスで腸がスムーズに動かず便がスッキリ出ないタイプです。

【ライフケアポイント】

腸に力を補って巡らせましょう。芋類や豆類などは腸の元気を養います。ストレスが溜まっている時はセロリやソ、春菊など香りの良い野菜がおすすめです。アロマバスは腸の緊張を緩めてくれます。

※複数のタイプにあてはまる場合もございます。

代表的な漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

ましにんがん

麻子仁丸

皮膚が乾燥気味で、大便が硬くコロコロしたうさぎの糞のような状態の便秘を解消する

効能・効果

体力中等度以下で、ときに便が硬く塊状ものの次の諸症:
便秘、便秘に伴う頭重・のぼせ・湿疹・皮膚炎・ふきでもの(にきび)・食欲不振(食欲減退)・腹部膨満・
腸内異常発酵・痔などの症状の緩和



マシン
[麻子仁]



シャクヤク
[芍藥]



キジツ
[枳実]



ダイオウ
[大黄]



コウボク
[厚朴]



キョウニン
[杏仁]

はじめての漢方、応援します。まずは無料カウンセリングをお試しください。

オンライン漢方相談

外出が不安な方にも、ご自宅などで
お好きな時間にご相談いただけます。



くすりにほんどう

薬日本堂株式会社 東京都品川区北品川 4-7-35 TEL:03-3446-2011