



No. 109

一陽来復 言葉です。意味は「冬が終わり、春が来ると」。悪いことが辛くなくて済むことも耐えられなくなることが必ず訪れる。止まない雨は無い。明け方夜は無い。病気も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっていて適切な着圧をすれば回復する方向に向かってくることが出来るのです。「一陽来復」は私のとても好きな大切なことばです。



悔し涙は、おたけど、うれし涙は、はじめてです
辰吉丈一郎 (ボクサー)

寒さと一陽来復通信



寒さのせいで、おなごのトラブル。今回は「女性の尿失禁」「男性の前立腺肥大」「腎虚」について紹介します。

★女性に多い尿失禁

女性は男性より尿道が短く、また出産などで骨盤がゆるむため、尿失禁が起きます。とされています。実は4歳以上の女性の約4割が何らかの尿失禁を経験しているといわれています。

主なタイプは次の2つ

■**腹圧性尿失禁**…咳やくしゃみ、重い荷物を持ち上げた瞬間などに起こるタイプ

■**切迫性尿失禁**…急に強い尿意が起き、トイレに間に合わないタイプ

過活動膀胱(膀胱が過敏)なので、尿が充分に溜まらないうちから尿意が起きます。原因は、過活動膀胱(膀胱が過敏)なので、尿が充分に溜まらないうちから尿意が起きます。原因は、



●**パンピキン種子**…膀胱や尿道括約筋の働きを調整し、尿失禁の改善に役立ちます。リラックス効果のある生薬カハブ、膀胱炎などの感染症を防ぐコマモ効果的です。

★**男性の尿トラブル**
男性に多いのが前立腺肥大症です。前立腺という部分が腫れて、尿道を圧迫し、次のような症状が現れます。

●**蓄尿症状**…頻尿・尿意切迫感
●**排尿症状**…尿の勢いが弱い・途中で途切れる・「ギョギョ」と出る
●**排尿後症状**…残尿感、尿のキレが悪い

●**ノロギリナミ**…前立腺の肥大を防ぐ働きがあり、シロロシロシロは医薬品としても使われています。炎症を抑えたり、リラックス効果のある生薬カハブも効果的です。



●**腎虚**
漢方では腎は生命エネルギーを蓄える場所とされ、弱ると若くして失われていくと考えられています。そのサインのひとつが「頻尿」「尿まれ」です。他にも「倦怠感」「膝の痛み」「視力の低下」「白髪」「脱毛」「物忘れ」「耳鳴」「目のぼやけ」「手足の冷え」「かゆみ」などの代表的な症状が見られることがあります。



●**腎を元気の食料**
●**黒い食物**(黒豆、黒いキノコ類など)
●**酸味(カサカサ)食品**(9割の食品)
(海藻類・魚介類など)
●**体脂肪の食物**(ニンニク、オリーブオイルなど)
★腎を補う黒い食材は抗酸化力も高い。
この冬「カサカサ」と思ったら、御相談ください。お一人お一人に合った養生法をご提案いたします。
薬剤師 川上 止郎



お豆知識
「冬にトイレが近くなる理由」
→寒さで血管が縮み、体の水分が尿として排出されやすくなるから。実は体の自然な反応でもあります。
「夜間頻尿の意外な原因」
→夕方以降の水分・塩分のとりすぎや、足のむくみが原因になること

1970年開局 株式会社 ほなみ薬局

健康相談からのおつきあい

ほなみ薬局本店
・処方せん受付・
〒034-0037 青森県十和田市穂並町10-3
Tel: 0176-23-4546 Fax: 0176-24-0434
8:30~19:00 定休日: 日曜・祝日

ほなみメディカル
・ユニバス十和田東店内・
〒034-0012 青森県十和田市東一番町4-14
Tel: 0176-25-4343 Fax: 0176-25-4343
9:00~20:00 年中無休

元氣スタンプ・アークス RARA カード・PayPay・各種クレジットカード取扱店

●キョーレオペン シリーズ
●冠元糖粉
●お子様から大人まで、元氣で健康な生活をサポートします。