

スポーツドリンクだけでは不十分！
疲れもあります
check!



①水分だけでなく**汗も補給**しよう
汗をたくさんかく・疲れやすい
熱中症が心配という方
おすすめの食材 トマト、きゅうり、スイカ、枝豆
代表的漢方処方 麦味参顆粒、生脈散など



暑さが本格化するこれから季節
熱中症だけでなく、夏バテや睡眠不足
冷房による冷えなど、夏ならではの
不調が増えてきます。
漢方医学ではその原因を知って
体質や症状に合わせて対策する
ことが大切だと考えます。

夏の不調はこう防ぐ 漢方流の養生法



No. 118

中国最古の古典「易経」に書かれています
一陽来復
意味は「冬が終わり春が来る」と
悪いことが辛く続くことも耐えれば良いことが必ず訪れる。
止まない雨は無い。明けの夜は無い。
病氣も同じです。人間には「自然治癒力」が
備わっていて適切な養生をすることで
回復する方向に向かうことが出来るのです。
「一陽来復」は私のおとも好きで
大切にしている言葉です。



自分に何ができるか
何ができないか
知るには
挑戦しかない
上田綺世
サッカー選手

⑤**胃腸を元気に**
食欲がない・むくみやすい・体が重だるい

④**冷房で体を冷やさない**
冷房が苦手・お腹を壊しやすい
手足が冷える
おすすめの食材 しょうが、ねぎ、玉ねぎなど
代表的漢方処方 婦宝当帰膠、ハイゼルクなど



③**良睡眠で疲れを回復**
寝苦しい・眠りが浅い・イライラしやすい
おすすめの食材 卵、ゴヤ、ミントなど
代表的漢方処方 八寶顆粒、酸棗仁湯
「寝る1時間前はスマホを休めしめよう」
「暑くても温かい汁物を1日1回は飲む」
「言い出す」



②**血液サラサラを保ちまよう**
高血圧・脳梗塞や心筋梗塞が心配
肩こりと頭痛が増える
おすすめの食材 ブルベリー、パプリカ、はちみつなど
代表的漢方処方 冠元顆粒、田七人參など



⑥**食中毒胃腸炎を予防しよう**
胃腸が弱い・冷たいものをよく食べる
おすすめの食材 梅干し、しょうが、しょうゆなど
代表的漢方処方 勝湿顆粒、板藍茶など

青森は「足早く秋の養生へ」
全国では8月下旬から10月頃は湿気対策で
中心とした「長夏」の養生が続きます。
しかし青森では8月下旬から9月頃までの間に
ありますが、朝晩がぐっと涼しくなり、空気が
乾燥していきます。そのため、全国より早く
「秋の養生」に切り替えることが大切です。
梨、りんご、かんこん、はちみつなどを体を通し
のびや肺を守る食材を取り入れると良いです。



夏バテは胃腸の弱りから始まります
食中毒「安全薬」で
食中毒「安全薬」で

おすすめの食材 とろろ、いも、オクラ、冬瓜など
代表的漢方処方 健脾散、湧水生薬胃腸薬など

薬剤師 上田 正良

1970年開局

株式会社 ほなみ薬局

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い

●キヨロオピオンシリーズ
お子様から大人まで、元気で健康な生活をサポートします。

●健康当帰膠
●滋陰散
●八寶顆粒

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
青森県十和田市穂巻町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
●ユニバース十和田東店內●

〒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