

薬剤師による
ファーストエイド教室 ②



薬剤師として活躍する立場から
日常で使える手当・処置をア
パイス、12回に渡り連載。

気温がぐつと下がり、冷
え症の方にはとても辛い
季節がやってきました。冷
え症とは体温調節機能の
低下により、冷えているよ
うな感覚が慢性的にある
状態をいいます。

成人女性の2人に1人
は冷え症に悩んでいると
言われていますが、最近ほ
男女ともに増えており、ど
ががあります。また、薬局
相談に訪れる方の多くは
手先、足先や腰回りの冷
えを訴えています。

痛、生理痛などの月経ト
ラブル、肌荒れ、免疫力低
下などの体調不良をはじ
め、病気の原因にもなる
として重要視します。

改善策には、暖かい服
装や根菜等の身体を温め
る食材を使うなど食事の
工夫、定期的な運動、ゆっ
くり湯船につかる入浴な
で購入できる漢方薬は顆
粒や錠剤のエキス製剤が
あり、手軽に冷え症の体
質改善ができます。

漢方では冷え症をエネ
ルギー、血液、血液以外の
体液のバランスの崩れ、す
なわち、気と血の不足や、
微は色白で貧血傾向、瘦
せていて疲れやすく、皮膚
は乾燥しがちで、髪は細
くツヤがないなどが挙げ
られます。この場合は血を
補う当帰が含まれている
ものなどが有効です。

横尾 洋

処方を選ぶには専門知
識が不可欠です。漢方薬
を試したい方は漢方薬を
扱う薬局など医療機関で
相談されてみてはいかが
でしょうか。

よこお薬局 ☎0120・
961・072(松戸市新
松戸南1-151)

一般社団法人松戸市薬
剤師会 ☎047・360・
3600