

こんにちは、ふじみ薬局の高橋のぶとです。だいがく久しぶりになってしまいました。パイルビスクでの『食と健康講座』をまたやります！で、先日その打ち合わせをしてきました。

ビスクの店主である杉山猛氏(中学校時代の同級生)はイタリアン料理人。最近食品に使われる添加物が気になっていて、今回の講座はそれをメインにしようという話です。

カフェ併設の本屋さんで打ち合わせをしたので、そういつた本を傍らに情報交換をしました。私は先日、どうにも忙しくてかなり久々にコンビニ弁当を食べる機会(チャンス)がありました。汁物として昨晩の残りのキムチ鍋を添えて食したわけですが、この時『ピーン』ときたのです。鍋はもちろんタシがたっぷりですから、コクがあつて喉を通つた後にも香りが残ります。が、コンビニ弁当の味は表面的と言いましようか、尖つた(ハッキリとした)味がするわけです。で、これを同時に食べると何とも気持ち悪いわけです(笑)このことを話したら、猛氏は「タシは毎回味が変わる。材料が微妙に変わるのだから、味が変わるのが当たり前。とても美味くできる日もあれば、まあ及第点と言う日もある。でも、化学調味料を使えば誰でも似たような味ができてしまう」とのこと。タシをうまくとるには食のプロでも難しいようでした。最後は二人して『やっぱりタシだねえ』としみじみ想つて打ち合わせは終了。食のプロと健康のプロ(私)共に、「こりゃカラダに良くないよねえ」と想つものはいっぱいあります。毒性がある添加物の話とその対処法。さらには健康志向っぽい表示に騙されちゃダメですよ？と言つた話とともに、講座では家庭でできる簡単なレシピも教えます。楽しみにですね。

【漢方薬あれこれ質問コーナー】



『漢方薬』ってとても良いものですね。(しみじみ)

私が漢方薬にこだわる理由、それはもういっぱいあることをご存知かと思えます。また、誤解されていることもあるかと思えますので、今回は相談時にお客様からよく聴かれることをQ&A形式でお応えしようと思えます。

Q1: 漢方薬が効く病気や症状はどんなものがありますか？

信人; 漢方薬は多くの病気や症状に対応することができます。数えたらきりがないほどですが、基本的には機能的疾患(働きが低下している)が得意です。なんだか難しいと思う方は、要するにほとんどの病気に対して有効だとお考えください。特に見た目(検査)でわからない症状は漢方薬の得意分野です。もちろん、西洋医学の方が得意な分野もあるので、西洋医学と漢方の長所と短所を見極めた上で一番良いと思われる方法をご提案します。

Q2: 漢方薬は副作用がなく、カラダにやさしいと聞きますが本当ですか？

信人; 漢方薬は天然生薬(植物の根・花・実・葉・枝・茎)、動物、鉱物などからできています。漢方薬は確かに化学薬品よりは安全で優しいですが、カラダに合っていない漢方薬だと様々な副作用が出ることもあります。ですから、一人ひとり病能を確かめ適合した漢方薬を選ぶ必要があります。

Q3: 漢方薬は効くまでに時間がかかるとよく聞きますが、飲み始めてどれくらいで効果を実感できるようになるのでしょうか？

信人; 漢方薬は効果が出るまでに時間がかかるイメージがありますが、それは特に慢性病を得意とするものが多く、根本(体質)から改善させることを目的としているからだと思えます。基本的に人間の細胞は3~4ヶ月ごとに生まれ変わっていきます。ですから、遅い方でも漢方薬を飲み始めてから3~4ヶ月後までの間で改善の兆候が表れてきます。

ただ、飲んで1~2週間程度で効果を実感されている方も大勢いらっしゃいます。(めまい・胃腸症状などは特に早いです)

Q4: 漢方薬はどうして空腹時に飲まないといけなのですか？

信人; 空腹時は漢方薬の吸収が一番良いからです。西洋薬と違い胃に負担はかかりません。逆に、胃の中に物(食事やクスリなど)が残っている間に漢方薬を飲むと、胃の中の物と生薬が混ざってしまい、効果がガクッと落ちてしまうこともあるのです。ただし、飲まない(飲み忘れ)よりは食後になってでも飲んだ方がいいですよ。

Q5: 病院の薬を飲んでいますが、漢方薬を飲むことはできますか？

信人; はい。病院の薬を飲んでいても漢方薬を飲むことはできますよ。相談に来られるほとんどの方が病院の薬と漢方薬を飲んでいるのが現状です。症状がよくなるに従って病院の薬が減っていき、完治すれば漢方薬も卒業できます。もちろん健康食品を飲んでいる方も漢方薬を飲むことはできます。ただし、漢方薬との相性もあるので、教えて頂けると治療が捗ります。

あっという間にスペースが埋まってしまったので、次号に続く!!

＜喜びの声＞

S.K.さん(70代 女性)

・ひざの痛み(変形性関節症)

※この記事の内容は本人の承諾を得た上での治療経過をまとめたものです。

整形外科に通院中。ひざの痛みが治らないということでご来店。15分以上歩くと痛くなってしまい、痛みが夜間まで続く。

漢方薬 朝・夕食前
緑イ貝製剤 朝・夕食前

まず3日分を購入頂く。
※ひざに負担のない運動を伝え、養生としてやって頂く。

(3日目)夜間のひざの痛みがなくなったとのこと。ただ、寝付き悪く眠りも浅いとのことので処方を変更。

(7日目)寝ている時は楽だが、曲げ伸ばしするときは痛い。

(30日目)調子が良い様子。

◎ひざの曲げ伸ばし時にジャリジャリ鳴っていたのがかなり小さくなった

◎階段の昇り降りも良好

△歩いて20~30分なら平気

×正座はまだできない

×長く座ってから立ち上がる時にひざが痛む

(70日目)かなり改善

セノバ内を2~3時間歩き回ったが痛くならなかった。その他症状も解消!

その後半年予防の意味もありご本人の希望により少量を服用。

その後症状が出なくなったので漢方薬・健康食品ともに卒業。

念願のバスツアーで山などにも行っているそうです。老後の楽しみを満喫できているようでした(^ ^)