



インスピレーションになるう

# 30<sup>th</sup> Anniversary Shintoshin Weekly

〒160-0023 新宿区西新宿2-7-2 ハイアットリージェンシー東京11階

TEL : 03-3340-3555 FAX : 03-3340-3554 E-mail : shintoshin-rc@par.odn.ne.jp

HP : <http://www.tokyo-shintoshin-rc.org>

会長 半場慎一

幹事 引地正修

創立 : 1988年9月21日

## 漢方と共に生きる～家庭の薬箱にあると生活が豊かになる漢方25選～

アイカ製薬株式会社 代表取締役・漢方薬剤師 大久保 愛 氏

### ・漢方と味について

漢方薬は全て苦くてまずいと思われていますが、実はそんなことはありません。効能によって味が違います。例えば、苦いもの場合は、体は苦味を早く排泄させようとするので胃腸の働きを助けるものに多く含まれます。また、目にする機会の多いツムラの68番の芍薬甘草湯は、苦味はなく甘みを感じます。こむら返りの時に飲む漢方薬ですが、これは体に必要なものを補うものです。基本的に体に何かを補うものは甘い味がします。全てが不味くて苦いわけではなく、甘みがあって美味しいものもあります。味が嫌いと避けてきた人も、種類によっては苦手意識なく取り入れることができるかもしれません。



### ・即効性について

即効性はないと一般的に、認識されていることと思います。しかし、実際には長期的に飲み体質を変えるものと、急性症状に短期的に使うものの二種類があります。

### ・常備すると便利な漢方薬と食品

今回は、即効性のある漢方薬を紹介していきます。漢方薬は病気ではない嫌な状態を回避してくれるのに非常に役立ちます。

例えば、旅行で移動時間が長いと足がだるい、久々の仲間と集まり食べ過ぎるとお腹が張る、場所が変わると眠れない、飛行機に乗ると喉がやられる、カラオケで声が枯れて不調、海外に行くとお腹がゆるくなる、飲み過ぎて翌日顔がむくむ、運動不足でゴルフしたら足をつる、、など。

病院に相談するほどではないので、耐えていることが多いと思います。しかし、こういったあれこれを解決することができたら嬉しいですね。そこで、常備すると便利な漢方薬を抜粋してご紹介させていただきたいと思っています。

### ■information■

アイカ製薬株式会社代表取締役・漢方薬剤師。

昭和大学生薬学研究室で漢方を学び薬剤師免許を取得。その後、中国で漢方・薬膳・東洋の美容などを学び資格を取得。漢方相談、調剤薬局、エステなどの経営を経て商品開発・ライティング・企業コンサルティングなどに携わる。

### 第1423回例会 4月3日(水)

「漢方と共に生きる

～家庭の薬箱にあると生活が豊かになる漢方25選～」

アイカ製薬株式会社代表取締役・漢方薬剤師  
大久保 愛 氏(紹介者 宮崎 清会員)

### 次回のプログラム

第1424回例会 4月10日(水)

「いま必要とされるデジタルリスクマネジメント」  
株式会社エルテス 代表取締役 菅原 貴弘 氏  
(紹介者 杉田 純会員)