

アトピー・不妊症・生理痛・ひざ痛・腰痛・頭痛など

## アトピー、不妊症、自律神経失調症 乱れを正して、体の内側から改善へ

アトピーで悩み、漢方で完治した経験から「漢方で誰かの力になりたい」と、この道を目指した西口先生。国際中医専門員の見地から、不妊症や自律神経失調症など幅広い症状で相談可能。生活習慣のアドバイスなど、患者の立場に立った親身な治療が評判の薬局だ。

### 春風漢方薬局

豊中市寺内2-2-22 シャトーエデン109  
 営/月～金 9時～19時半、土曜9時～18時  
 日曜・祝日定休、予約制につき、電話でご予約を  
**☎06-6151-2491**  
 春風漢方薬局 で検索



### 喜びの声(アトピー改善例)

●3才でアトピーと診断され、2年前からステロイドで治まらなくなり相談へ。お風呂上りと夜中に痒くなり眠れない日も。体質に合わせて漢方を処方いただき、食事のアドバイスとともに実践しました。3ヵ月後には夜中起きることがなくなり、10ヵ月後には全体的に改善、1年後にはかゆみがなくなりました。一生付き合っていくものと思っていたので本当に嬉しいです。(中学生 女性)

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

# 薬食同源 文笹川薬局 笹川悦子

## スパイスと漢方の話

### トウキと当帰

「当帰」は主に国内、奈良や和歌山で栽培されたものを薬用基原植物、トウキ *Angelica acutiloba Kitagawa* 又はホッカイトウキ *Angelica acutiloba Kitagawa var. sugiyamae Hikino (Umbelliferae)* として薬用に用い、昔から婦人病の代表的な薬とされていま

す。全株に独特の匂いがあり、生薬として製剤化し、その香りも独特の香りがします。子どもの頃、家に帰ると部屋中にいつもと違う香りがして、何が起ったのかと心配になった事があり、大人になって亡母が「中将湯」という薬を土瓶で振りだし、その匂いが当帰だったことが今では懐かしく感じます。

血や倦怠感があるときに多用される代表的処方です。他にも人参や黄耆など9味の生薬からなる「清暑益気湯」という処方は猛暑の夏バテに使用され、その中で当帰は血液循環を高める作用や鎮痛、補血作用などがあり、暑さによる食欲不振や下痢、全身倦怠、夏やせに使用されます。そのほか補中益気湯や十全大補湯などにも当帰が使われ、体力低下や食欲不振に使用されます。昔、意味



も考えず暗記した当帰の属名部分アンジエリカは、英語のエンジェルの語源にも派生するのだそうです。今一度呟いて天使の飛来を願う、行き場のない不安な時の流れを吹き消して、次の季節を待ちましょうか。

第58回

梅雨明け後、夏模様強い日差しを受けた雨傘干しを見ると、傘が開いたような花の姿から名付けられた植物、セリ科のことを思い出します。夏から秋にかけて多数の白い小花をつけるセリ科の植物に、トウキ「当帰」という生薬があります。

## カラダの調子を整える

健康な暮らしを送ろう

今月のテーマは「不眠」。漢方薬局 旭花香房の井上先生にお話をお伺いしました。

最近、寝つきが悪く眠ってからもよく目が覚めます。対策はありますか?

緑の多い所を歩いたり体を動かしましょう。寝るときの習慣も大切です。

コロナ生活も長くなりぐっすり眠れなくなったというお話をよく聞かれます。原因として一番多いのがストレスです。単にストレスといっても色々あり、ストレスからくる怒りや悩みによる精神の高ぶり、強い不安、過度の怒りや心配による心神の消耗などがあります。心神が消耗してしまうとストレスがなくなった後も眠れない状態が続きます。漢方も原因によって適したものは異なります。日々の対策としてはストレス環境から逃げ精神を休め回復させることがいいのですが、なかなか難しい場合もあります。そういう時は緑の多い場所を歩いたり体を動かしたり、お風呂にゆっくりつかり心を癒しましょう。あと寝る前に考え事をしない、眠れなくてもあせらない、スマホを見ないことも大切です。食事では刺激物は避け、血を作る食材をとりましょう。

漢方は身体のバランスを取り戻すようサポートします。お悩みの方は専門家でまでご相談ください。



漢方薬局 旭花香房 井上貴文先生  
 薬剤師、国際中医師  
 統合医療生殖学会学術理事

### PMS、更年期、不安神経症、動悸、パセドウ病、脊柱管狭窄症など

## めまい、だるさ、緑内障、不眠、つまり不妊相談から自律神経のお悩みまで

煎じ薬、粉薬の調合も行う北摂でも数少ない漢方専門薬局。季節ごとの体調相談から難治性の疾患まで幅広く対応。原因を見つけ出し、生活を見直し自分でコントロールする方法まで教えてくれる。「ここに来て本当に調子が良い」との声が多いのは、患者と向き合い本当に適したものを選んでくれるからこそ。

【吹田】漢方薬局 旭花香房  
 吹田市山田西3丁目57-20 ビアノレス王子101  
 営/平日9時～19時  
 水曜9時～13時  
 土曜9時～17時 日・祝定休  
 駐車場2台あり  
**☎06-6816-9677**  
<http://wu-xiang-dou.co.jp>  
 漢方相談は電話でご予約を

子宝相談は同店の得意分野。クチコミで遠方から通う方も多く、妊娠した4人に1人が40代。井上先生は不妊治療の勉強会で講師を務めている。詳しくは、旭花香房 で検索

### 編集後記

「北摂まち本」は、地域文化という、ちょっとわかりづらいテーマのため、まず本を手にとってもらえる心配がなかった。しかし発行から一か月、ありがたいことに早くも好評をいただき、販売もますます好調のようです。巻頭特集では、そんな種をまくために「ジブニノバ」でできることを紹介しています。ぜひ参考してみてください。(やまどり)

今月の巻頭特集は「ジブニノバ計画」なりたい。を叶えよう。今一番叶えたいものに取り組み前に、僕には身につけるべきチカラがあった。それは、むしやりにトライする精神! 継続するチカラ! 三日坊主に終わりがちなダイエットを9月からがんばりたい。(せば)

今月の表紙は久々にロケ。キャンプ場でのBBQがイメージです。撮影当日は雨の予報でしたが、晴れ間がでてきて手応えのある1枚を撮れました。ロケ地は豊能町の山の中にある安穏農園さん。滞在時間はわずかでしたが、キャンプ気分を楽しめました。(まえて)

# 気になるキレイのひみつ カラーマスカラで叶える大人メイク

マスクで顔が隠れてメイクがつまらない。そんな人におすすめなのが、塗るだけで目元の印象を変えてくれる「カラーマスカラ」。「大人のカラーメイクのポイントには色に統一感をもたせ、やりすぎないこと」とメイクアップアーティストの津田さん。色別の解説を参考に、秋は目元でメイクを楽しんで。



メイクアップアーティスト 津田 麻美恵さん  
 米留学中に会った「その人の良さを引き出すメイク」に感銘を受け、メイクの道へ。2019年より、豊中を中心に北摂でプライベートメイクレッスンや企業向けセミナーを開催。メイクの土台となるスキンケアも。

いつもキレイでいたいけど、仕事に家事に忙しい…。そんな思いに応えるため、美容にまつわる気になるトピックをCity Life編集部が専門家に取材。プロの力を借りながら、セルフケアも取り入れてキレイを目指しましょう。



## カラーマスカラ × アイシャドウ

<p>【 ネイビー 】</p> <p>NAVY</p> <p>アイホール 【 コッパー 】</p> <p>目のキワ 【 パープル 】</p> <p>初めてでも使いやすく、ブラックよりも優しい目元してくれる。白目がきれいに見える効果も。ナチュラルなのでオフィスにもおすすめ。</p>	<p>【 コッパー 】</p> <p>COPPER</p> <p>アイホール 【 イエローブラウン 】</p> <p>目のキワ 【 ショコラブラウン 】</p> <p>ブラウンにツヤ感をプラスしたような「銅色」。肌になじみながらも、目元を柔らかく華やかにしてくれる。トレンド感のある目元に。</p>	<p>【 バーガンディー 】</p> <p>BURGUNDY</p> <p>アイホール 【 うすいピンク 】</p> <p>目のキワ 【 ショコラブラウン 】</p> <p>紫がかった深みのある赤色。さりげない光沢感で印象的な目元に仕上げてくれる。ピンクのアイシャドウと合わせて大人かわいい。</p>	<p>【 カーキ 】</p> <p>KHAKI</p> <p>アイホール 【 オレンジ 】</p> <p>目のキワ 【 ピーコックグリーン 】</p> <p>こなれたオシャレ感のある秋にぴったりのカラー。ピーコックグリーンのアイシャドウを合わせて、華やかに大人っぽいイメージに。</p>
--	---	--	---