

チャッキー先生の

# 漢方講座

第29話

## 漢方の知識は日常に採り入れると 毎日が少しラクになるアイテム?!

夏の暑さが体に堪える、やる気がない、体にパワーが足りない、お腹が冷えて下痢になった、代謝を良くして発汗を促したい、食べ過ぎ・飲み過ぎでつらい、心臓が疲れている気がする、肩こり・頭痛・動悸がひどい、体がぎしぎしする……。これらは夏に増えてくる相談内容です。中医学では悩みの原因がどこにあるかを考え、それに合わせて生活改善を提案したり、積極的に摂取した方がいい食べ物についてもお伝えしたりしています。ハードルが高いように思われる漢方薬局ですが、実は知っておくと日々の生活がラクになる情報が満載なのです。一度ぜひご相談に来てみませんか。思いもよらないことが原因で、実は症状を悪化させているかもしれませんよ。



薬剤師・不妊カウンセラー

戸塚和典先生

### 漢方の熊貓堂薬局

静岡市葵区瀬名中央4-2-4 (スーパー富士屋瀬名店前)

☎ 054-262-2345 10:00~18:00

日曜・月曜定休 ①あり <http://www.kumanekodo.com>