

…… ココロとカラダの悩み相談 ……

# 漢方先生にQ&A

第2話

**Q** 夏も終わりなのに、どうしようもない疲労感や倦怠感があります…。

**A** 体にとって一番つらい時期は9月とされています。9月は暦の上では秋とはいえ、実際はまだ暑さ真っ盛り。夏から頑張ってきた体も限界が近づいています。日本人女性は体力がない人が多い傾向にあり、思うように体が動かなくなる人が多いようです。中国医学には気力、体力は胃腸がつくるという独特の考えがあり、胃腸をととても大切にします。冷たいものを取り過ぎないようにし、十分な睡眠を心掛けましょう。漢方には消耗した体の活力を補い、疲労、倦怠(けんたい)感の回復を促す効果が期待できる処方もあります。この処方では体に潤いをもたらし、血を作る効果も期待できるので、肌・髪・爪のツヤアップ等にもおすすめです。



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

静岡市葵区安東3-20-30 1F

☎054-247-8134 10:00~19:00

日曜・月曜定休 ②2台

<http://www.kumanekodo.com>