ココロとカラダに優しい 漢方のチカラ

龍虎堂薬局に聞きました

vol.11 介護問題

認知症の予防と対策・介護のストレスに！

Q 現在、介護中です。でも結構大変…
介護を支えてくれる漢方薬、ありますか？

A **”腎“と”脳血流“の改善で介護者の負担を軽減することは可能ですよ！**

日頃、相談をお受けしていると「認知症」や「介護問題」が体調不良の原因や話題としてあがってきます。超高齢化社会に入り、現在は4人に1人が65歳以上の高齢者です。平均寿命も伸び続け、老年期が20年近くもあります。

「介護問題」が起こると、高齢者・介護者双方が大変でもあるため、「老後も出来るだけ自分の力で暮らしたい。出来ることならボケたくない」と考えている人は多いのではないでしょうか。

老化は誰しも避けられないもの。でも、要介護になるか、ならないかはその人の体質と養生次第。キーワードは”腎の力“と”脳血流“です。

”腎”とはその人の”生命力”でもあり、成長や老化を司って脳や骨・髪・耳・歯・排泄などと深い関わりがあります。腎の力が衰え、脳血流が悪くなると物忘れや認知症、足腰の弱りなど老化症状が現れて介護が必要になってきます。

介護者の負担や体調不良を改善するお薬もありますよ。ご相談ください。

龍虎堂薬局
薬剤師
夏苅和子（なつかり かずこ）
日本不妊カウンセリング学会認定
不妊カウンセラー
夏苅竜子（なつかり りょうこ）

漢方と養生についてアドバイスをいただきました。

介護される人（高齢者）

心配される症状

- □物忘れ・認知症
- □怒りっぽい・被害妄想
- □足腰の弱り
- □寝たきり
- □排泄のトラブル

老化に伴う症状の主な原因は、“腎”の衰えと血行不良。加齢と共に“腎”が衰えてくると足腰が弱り、耳が遠くなってきます。そこに血流の巡りが悪くなると、脳血流が低下して健忘や認知症が進んでいきます。

認知症や足腰の弱りが出た後でも、漢方薬で「症状が軽減した」とか「表情や反応が冴えてきた！」などと喜ばれています。

若いころから腎を補う貝類や海藻類・豆・ごまを摂って。甘いものの食べ過ぎは腎を損なます！

オススメしたい漢方薬

冠元顆粒（かんげんかりゅう）　参茸補血丸（さんじょうほけつがん）　牛車腎気丸（ごしゃじんきがん）　など

11/9（土）より
ユナイテッド・シネマ長崎、TOHOシネマズ長崎、長崎セントラル劇場、佐世保シネマボックス太陽で長崎先行ロードショー

龍虎堂薬局は、映画「ペコロスの母に会いに行く」を応援しています!!

介護する人（家族）

心配される症状

- □うつ・涙もろい
- □イライラ
- □不眠
- □疲れやすい
- □胃腸の不調

介護する人は主に配偶者や子の世代ですが、体調不良の主な原因はほとんどがストレス。張りつめた緊張や頑張りが身体に現れます。このままでは、共倒れにもなりかねません。

不調の症状を改善する漢方薬を飲みながら、デイサービスなどを上手に利用して、自分の心と身体を休ませる時間を持ったり、抱え込まずに周りに助けを求めることも必要です。

酸味や香りのよいものを摂って、おしゃべりやカラオケなどで発散！して下さいね。

オススメしたい漢方薬

温胆湯（うんたんとう）　逍遥丸（しょうようがん）　帰脾湯（きひとう）　など

看る人も、看られる人も漢方で健やかに！

＼ 夏苅先生のコラムもCHECK！ ／

中国漢方による周期調節法で子宝相談中！

子宝相談

第117回

「妊娠力と不妊の関係」～NBCラジオの出演から～

「7組に1組が不妊で悩んでいる」といわれている現在。健康な男女が、赤ちゃんを希望し夫婦生活を持っている場合、1年以内に8割、2年以内には9割の方が妊娠に至ります。2年経っても妊娠しない場合を「不妊症」といいます。

不妊症が増えてきている原因として、一番大きいのは晩婚化と晩産化。2011年のデータでは、女性の初婚の平均年齢は29.0歳。しかし、**妊娠率は30才頃から緩やかに低下**し始め、**35才頃からは急激**に下がってきます。**「卵子の老化」**は最近認識が深まりつつありますが、**男性側だって同じ**です。**男性の年齢が上がるに連れて**、パートナーの**妊娠率の低下や流産・死産率の上昇、赤ちゃんの先天異常**などが増えることが報告されています。精子も卵子も加齢と共に遺伝子のほころびが増え、妊娠しづらくなるのです。

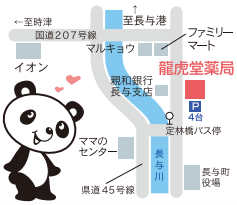
その他にも、排卵や受精・着床などたくさんの条件をクリアして始めて妊娠が成立します。30代前半なら1年を、30代後半なら半年をメドに「自然妊娠出来る力があるのか？」早めに検査されることをおすすめします。

もし仮に治療が必要な場合でも、2010年の日本産婦人科学会の報告では、30才前半の**体外受精での妊娠率は約30%、出産まで至る方は20%前後**と決して高くはなく、必ず授かる訳ではありません。治療中の方もまだの方も、妊娠を希望しているなら、まずは**自分たちの「妊娠力」を高める身体づくり**をすることが重要です。

生理痛や冷え症・貧血があれば着床環境をはじめとして全身に影響がありますし、ご自身が疲れたり不調があるようでは、精子や卵子に元気がある訳がありません。

子宮や卵巣・精巣の血液循環を改善し、生殖系の源“腎”を補って**元気な精子や卵子を育てる**。元気な精子や卵子が出来ると、受精・着床しやすくなります。食養生や生活養生も含めてアドバイス致します。ご相談下さい！

日本不妊カウンセリング学会　認定カウンセラー　夏苅竜子



龍虎堂薬局
営業時間／9:30～19:00　休／日曜・月曜　P有り
西彼杵郡長与町嬉里郷1170-5
☎ 095-883-4300
龍虎堂薬局　検索

漢方相談はご予約下さい！