

# 月刊 ゆがの通信

2017年1月号

発行：ゆがの薬局

## 身体や脳の衰えは「腎」の衰え 「金匱腎気丸」で「腎」を丈夫に！

「腎」は「生命の源」

漢方で「腎（じん）」とは腎臓・膀胱・生殖器・泌尿器の総称をいい、「生命の源」と考えられていて、身体の成長や生殖、水分やホルモン系の調整などの働きを持つ大切な臓器です。つまり、腎が弱ければ健康な身体を作ることができないし、加齢とともに腎が衰えれば「老化」が進行します。

腎には「腎精（じんせい）」と呼ばれる物質が蓄えられていて、腎精が生命エネルギーの源とされています。腎精には「腎陰（じんいん）」と「腎陽（じんよう）」の二つがあります。「腎陰」は物質的な根拠のことで、身体に潤いや栄養を与えるだけでなく、熱エネルギーを抑制しながら体温のバランスをとっています。



「腎陽」は生命エネルギーのことで、組織や器官の機能を活発にして体を温める働きがあります。

腎陰は自動車にとつてのガソリンやオイルのように走るために必要な物質に例えられます。腎陽はエンジンに例

えられ、取り込んだエネルギーを効率よく活用するために必要です。この二つがバランスよくそろって初めて生命活動がうまく営まれるのです。

### 冬は「腎」のケアが重要

漢方では冬は「腎（じん）」を養うことを大切にしています。生命エネルギーを作り出す「腎」は寒さに弱いので、冬にその働きが弱くなりがちになります。腎が弱くなると関節痛や腰痛、頻尿、冷えなどの不調がおこりやすくなります。これらの症状は腎陰や腎陽のバランスの悪さから生じます。

腎陰が不足すると潤いや栄養が不足し手足がほてる、口が乾く、目がショボショボする、皮膚がかゆい、イライラして眠れない、寝汗をかくなどの症状が現れます。腎陰を補う漢方を「補陰薬（ほいんやく）」といい、組織や器官に潤いや栄養を与え発育します。

腎陽が不足すると身体の機能が低下しがちになるため、身体を温める力が不足し、寒がり、低体温、足腰が冷える、頻尿などの症状がでます。また、生命力も低下するため、無気力で元気がない、病気がなかなか治らないなどの症状が出てきます。腎陽を補う漢方を「補陽薬（ほよつやく）」といい、代謝を高め、生命活動を活発にします。また、腎は加齢とともに衰え、視力や

聴力、記憶力の低下、骨粗鬆症といった老化現象とも深く関わっています。季節的なケアに加えて、年齢的なケアも積極的に心がけることも重要です。年のせいだとあきらめないで

以上のような症状に「金匱腎気丸（きんぎじんきがん）」をおすすめします。腎陰を補う働きに優れたシオウと腎陽を補う働きに優れたフシを中心にした処方で、疲れやすい、四肢の冷え夜間尿、尿もれなど腎の衰えをカバーします。

暖かい服装や毎日の入浴、しっかりと栄養をとるなど寒さから身体を守る習慣とともに「金匱腎気丸」を併用して今年の冬を元気に過ごしましょう。

イスクラ産業「蘭州金匱腎気丸」

（第二类医薬品）

七二〇丸入り（一か月分）

七、〇〇〇円＋税

一日三回、一回八丸を食後に服用してください。



(C)イスクラ産業株式会社

「金匱腎気丸」についてのご相談ご質問は店頭だけでなく、お電話でも受け付けております。

### 「こころがワクワクするとからだも元気に」

やる気がおこらない、イライラしやすい、心配事ばかりで不安、うつ、眠れない方  
ケアバランスでこころを安定させ健康な毎日を送りましょう



1ヶ月分 8200円（税込）

## ゆがの薬局

賀茂郡河津町浜149-4 TEL0558-34-0150  
当店ウェブサイト <http://www.yugano-ph.co.jp>