

最近増えているのは「糖尿病や肥満、高血圧、腎炎など」「炎症」による腎機能低下です。こちらは炎症（熱）と、中性脂



龍虎堂薬局
薬剤師
夏和子 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
夏莉童子 なつかり りょうこ

こちらが炎症（熱）と、中性脂

日本は透析大国と言われていて、なぜそんなに透析患者が増えたのでしょうか？
一般的な腎機能の低下は「加齢」によるものが多く、足腰がだるく痛むなどの症状があらわれます。中医学では40才を過ぎると「腎虚（腎機能の低下）」が始まると考えます。原因は加齢による血液や血管の質の低下による腎の血流低下です。こちらは体質に合わせた補腎薬で対応します。
漢方と養生についてアドバイスをしていただきました。

A 腎機能低下といっても、「加齢」によるものか「炎症」によるものか、原因によって対応は全く異なりますが、どちらも改善出来ますよ。
漢方で原因から改善することが出来ますか？

ココロとカラダに優しい



腎機能低下 Vol.70

龍虎堂薬局に聞きました

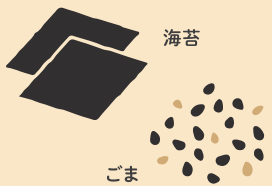
Q. では、どうしたらいいのでしょうか？

A. 体質を作るのは、あなたが毎日食べている食事の積み重ねなのです。

① 腎虚タイプ

- 腰痛 腰がだるい
- つまづきやすい 口乾
- 尿のトラブル ふらつき
- 難聴 症状の長期化
- 物忘れ 冷えorほてり

加齢による腎血流低下が原因の場合が多い。
食事では、腎を損なう甘味を控え、腎を養う海苔やごまなどを毎日摂ること！
毎日歩くこと！



② ドロドロタイプ

- 糖尿 高脂血
- 高血圧 肥満 頭重
- 耳のつまり 難聴
- めまい(メニエール症候群)
- 首筋のこり・肩こり

暴飲暴食、脂肪・甘味・辛味の摂りすぎ、野菜不足が原因の場合が多い。
辛味による胃熱で食欲旺盛になっています。
緑の濃い野菜で清熱すること！胃熱と血の熱を冷まし血流を回復しましょう。



③ 肝鬱・冷えタイプ

- ストレスが強いor長期間
- 手足など末梢の冷え
- イライラ 憂鬱
- 肩こり

ストレスや冷えのために末梢血管が収縮し血流が低下したことが多い。
ストレス発散(セロリなど香草、ミント)、胃腸を温める(ショウガ)、冷飲料を摂らないこと！



④ 鎮痛剤常用タイプ

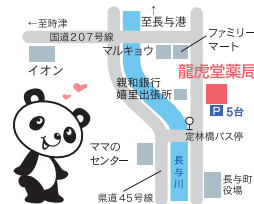
- 頭痛 神経痛
- 関節痛

非ステロイド性消炎鎮痛剤の長期服用による末梢血管の収縮が原因の場合が多い。結果的に糸球体や尿細管の血流低下が起こる。
痛みを抑えることも必要ですが、痛みの原因を改善することが大切。痛みは末梢血管や神経の血流不足(瘀血)から来ることが多いのでまずは血流回復を！

「漢方のチカラ」のバックナンバーはこちらからチェックできます！

<http://kanpo-ryukodo.com/kanpo.html>

あなたの悩みをチェックしてみよう！



龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 Pあり
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！ facebook更新中!