

各 位

2019 年 5 月 31 日

株式会社 山と溪谷社

<http://www.yamakei.co.jp/>

えっ！？ カラダだけじゃない？ “こころ”にも効く漢方の正しい使い方

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手掛ける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：川崎深雪）は、『鎌倉・大船の老舗薬局が教える こころ漢方』を刊行しました。



“漢方”のお世話になったことはありますか。日常的に服用されている方なら“よく効く”という実感をすでにお持ちでしょう。そうでない方でも、風邪のひき始めに飲む“葛根湯(かっこんとう)”の名前はご存知でしょうし、“花粉症に効く漢方がある”という話を聞いたことがあるかもしれません。

実際、漢方を正しく使えば身体の不調に大変よく効きます。しかし、“こころ”の調子も整えることができることはあまり知られていないのではないのでしょうか。イライラする、落ち込んでいる、息がつまる、やる気が出ないなど、様々な“こころ”の不調がありますが、これらはすべて“気”の状態と密接に関係があります。適切な漢方を服用することで、“気”が正常に巡るようになり、こころの状態を整えることができるのです。

さらに、漢方が有効なのは、身体やこころが不調なときだけではなくありません。たとえば、大事なプレゼンの前に“温胆湯(うんたんとう)”を飲んで“胆(きも)”を据えることで緊張しにくくなったり、満員電車に乗る前にあらかじめ“抑肝散(よくかんさん)”を飲んでおくことで、気持ちを穏やかにすることができるのです。漢方と正しく付き

合うことで、あなたの生活や仕事の質を上げることができるでしょう。

本書ではまず、鎌倉市大船にある杉本薬局の3代目・杉本格朗先生が、漢方の考え方の基本となる“気”や“陰陽五行説”などを平易な言葉で解説しています。さらに、それらの考え方をベースに、こころの不調の種類やシチュエーションにマッチした漢方薬や養生法を教えてください。巻末には、生薬などを使った簡単なレシピも載っています。本書を読んだすべての方の“こころ”が軽くなり、のびのびと暮らせることができたらと願っています。

[illegible]

五臓の働き

肺

- 呼吸を司務する
- 血液に関わる

心

- 血液を全身に送る
- 命に必要なものを送り出す

胃

- 食べ物を消化して吸収する

大腸

- 便を作り排泄する

膀胱

- 尿を蓄え、排出する

肝

- 解毒作用や胆汁を分泌し、消化を促す。また、血液や胆汁を貯蔵し分泌する。肝臓が故障すると、食中毒、糖尿病、下痢、内臓がんや胆石や、黄疸、肝臓炎、肝臓がん、肝臓がんの発生率が高くなる。肝臓の働きが低下すると、肝臓の機能が低下する。

胆

- 胆汁を分泌する
- 胆汁を貯蔵する
- 胆汁を消化液とする
- 胆汁を分泌する
- 胆汁を分泌する

小腸

- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する

大腸

- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する

膀胱

- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する

腎

- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する

心

- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する

五臓の働き

（肝）

- 解毒作用や胆汁を分泌し、消化を促す。また、血液や胆汁を貯蔵し分泌する。肝臓が故障すると、食中毒、糖尿病、下痢、内臓がんや胆石や、黄疸、肝臓炎、肝臓がん、肝臓がんの発生率が高くなる。肝臓の働きが低下すると、肝臓の機能が低下する。

（胆）

- 胆汁を分泌する
- 胆汁を貯蔵する
- 胆汁を消化液とする
- 胆汁を分泌する
- 胆汁を分泌する

（小腸）

- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する

（大腸）

- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する

（膀胱）

- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する

（腎）

- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する

（心）

- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する

（肝）

- 解毒作用や胆汁を分泌し、消化を促す。また、血液や胆汁を貯蔵し分泌する。肝臓が故障すると、食中毒、糖尿病、下痢、内臓がんや胆石や、黄疸、肝臓炎、肝臓がん、肝臓がんの発生率が高くなる。肝臓の働きが低下すると、肝臓の機能が低下する。

（胆）

- 胆汁を分泌する
- 胆汁を貯蔵する
- 胆汁を消化液とする
- 胆汁を分泌する
- 胆汁を分泌する

（小腸）

- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する

（大腸）

- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する

（膀胱）

- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する

（腎）

- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する

（心）

- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する
- 消化液を分泌する

57 Part 2 心臓はどっちで？ 心臓の働きと健康

58

106 1944 茶室にも茶一丁にも！ 文楽の茶室を撮影中！

■著者

杉本格朗(すぎもと・かくろう)

1982 年生まれ。1950 年創業の杉本薬局（鎌倉市大船）の 3 代目。登録販売者。薬局にはさまざまな世代の老若男女が訪れる。カウンセリングに重点を置き、患者さんと相談しながら漢方を用いた養生法を提案している。古典的で堅苦しいイメージの漢方をもっと身近に感じてもらおうと、和漢植物を使ったオリジナルのお茶や薬膳酒のワークショップやイベントを展開。海外にも漢方を広めるべく、イギリスやフランス、イタリアでもワークショップや講演を開催している。また、「かまくら晴々堂」や「EN TEA」「eatrip」との商品開発にも携わる。

■書籍情報

刊 行:2019年5月25日

定 価:本体1300円＋税

体 裁:A5 版(並製)128ページ

山と溪谷社:<http://www.yamakei.co.jp/products/2818080120.html>

Amazon:<https://www.amazon.co.jp/gp/product/4635080129>

他オンライン書店および全国の書店にて販売いたします。

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930 年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。さらに、自然、環境、ライフスタイル、健康の分野で多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：唐島夏生、証券コード：東証 1 部 9479)を
持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「旅・鉄道」「学術・理工学」を主要テーマ
に専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラ
ットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：舘野

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<http://www.yamakei.co.jp/>