

お客さま

今月のメールマガジンでは「**気象病対策**」を特集。雨の日や台風が多い秋。体調を崩しやすい方はぜひチェックしてみてください。

記事の最後には、OGポイントがゲットできる「**ガラポンくじ**」もあります。ぜひ最後までお楽しみください！

## INDEX

### ▼特集（9月号後編）

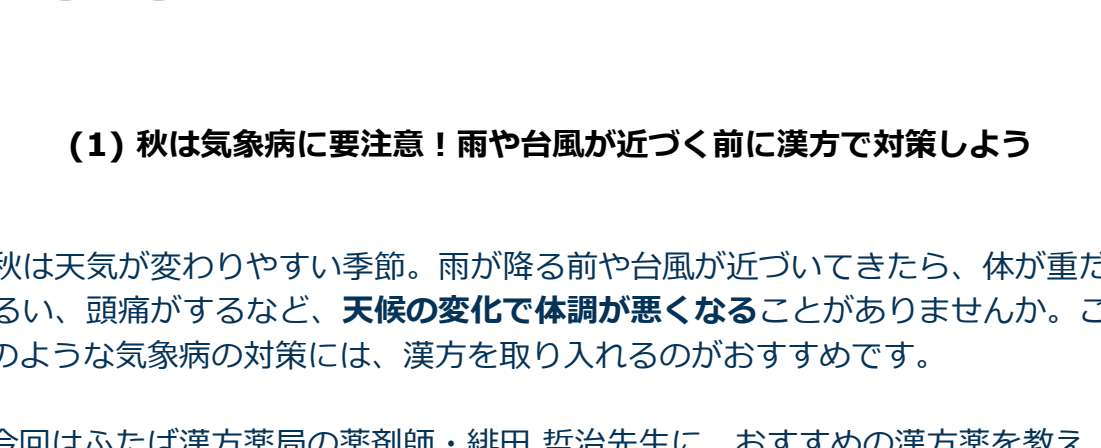
(1)秋は気象病に要注意！雨や台風が近づく前に漢方で対策しよう

### ▼お知らせ

(2)今年もスマートガス展がやってくる！

### ▼お楽しみ

(3)ガラポンくじ



### (1) 秋は気象病に要注意！雨や台風が近づく前に漢方で対策しよう

秋は天気が変わりやすい季節。雨が降る前や台風が近づいてきたら、体が重だるい、頭痛がするなど、**天候の変化で体調が悪くなる**ことがありますか。このような気象病の対策には、漢方を取り入れるのがおすすめです。

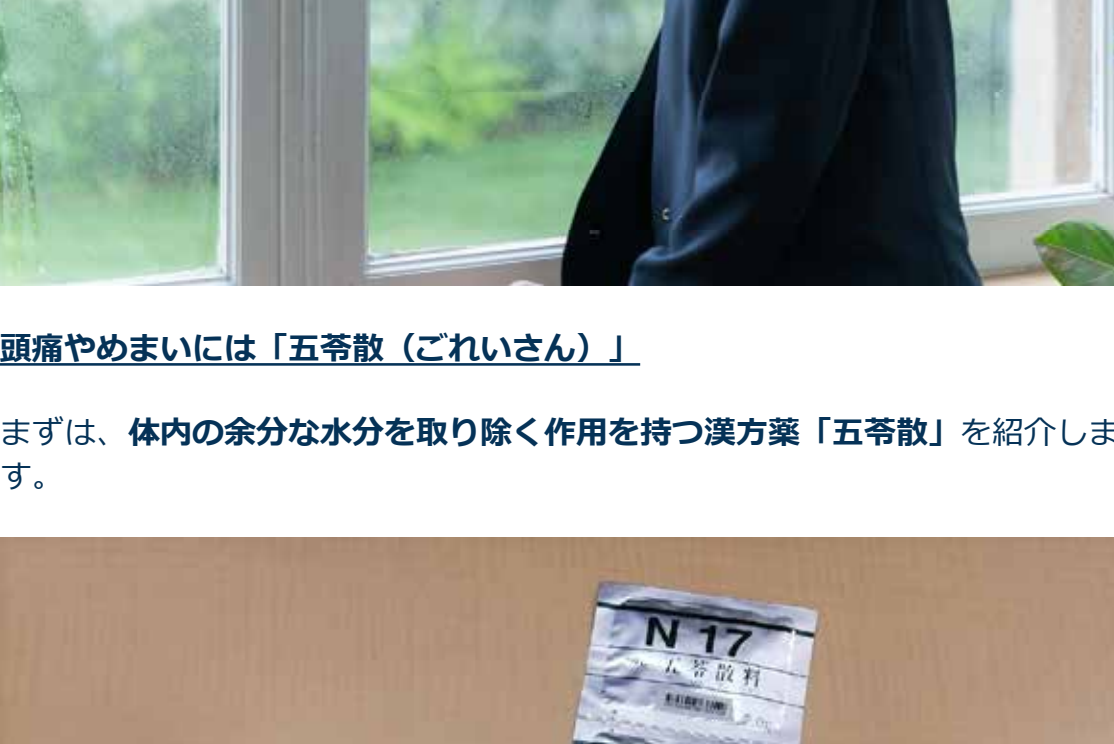
今回はふたば漢方薬局の薬剤師・緋田 哲治先生に、おすすめの漢方薬を教えてくださいました。



### 漢方で考える「気象病」とは？

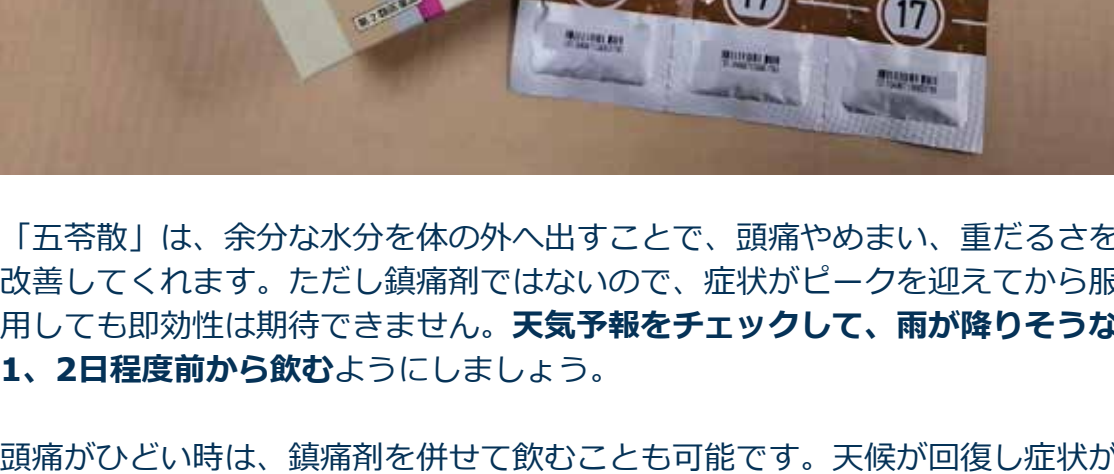
漢方では、自然現象を「風・暑・湿・燥・寒」と捉え、**これらが強くなり過ぎると体に悪影響を及ぼす**と考えられています。例えば、雨や台風が近づくと「湿」にあたる湿気が過剰に体内に入り込んだり、「風」にあたる「気圧差」が影響を与えたりして、体調不良が引き起こされるのです。

体内に水分が停滞すると重だるさを感じるほか、頭部や関節に水分が偏ること  
で頭痛やめまい、関節痛を引き起こすとされています。



### 頭痛やめまいには「五苓散（ごれいさん）」

まずは、**体内の余分な水分を取り除く作用を持つ漢方薬「五苓散」**を紹介します。



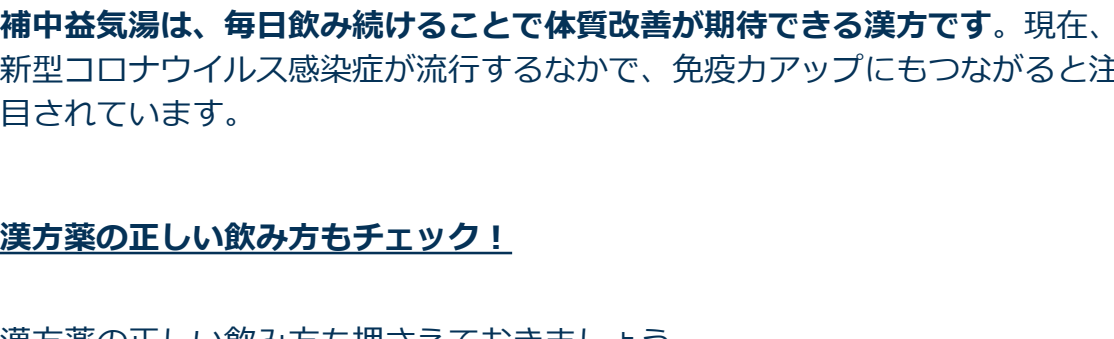
「五苓散」は、余分な水分を体の外へ出すことで、頭痛やめまい、重だるさを改善してくれます。ただし鎮痛剤ではないので、症状がピークを迎えてから服用しても即効性は期待できません。**天気予報をチェックして、雨が降りそうな1、2日程度前から飲む**ようにしましょう。

頭痛がひどい時は、鎮痛剤を併せて飲むことも可能です。天候が回復し症状が収まれば、飲むのをやめてOKです。「五苓散」をうまく取り入れて、鎮痛剤の量を減らせると良いですね。

### 体の抵抗力を高めるには「補中益気湯（ほちゅうえきとう）」

身体の抵抗力が高い人は、気候の変化に柔軟に対応することができますが、抵抗力が低い人は、気圧や温度の変化で不調をきたしたり、季節の変わり目の気温変化で体調を崩しやすくなったりします。

そこで抵抗力を高めるために、内臓の働きを活発化させ、皮膚や粘膜を丈夫にする働きを持つ薬草「黄耆（おうぎ）」が含まれた「補中益気湯」がおすすめです。



**補中益気湯は、毎日飲み続けることで体質改善が期待できる漢方です。**現在、新型コロナウイルス感染症が流行するなかで、免疫力アップにもつながると注目されています。

### 漢方薬の正しい飲み方もチェック！

漢方薬の正しい飲み方も押さえておきましょう。

- ・できるだけ空腹の時に飲む。（飲み忘れたら食後でもOK）
- ・薬を温湯に溶かして飲むか、温湯で飲むのがよい。

なお、症状の原因が気候の変化によるものではなく、他の病気の可能性もあるため、**初めて漢方を飲む場合は医師または薬剤師に相談を**してくださいね。

今月は前編・後編の2回にわたって、気象病対策についてご紹介しました。どちらも取り組みやすい対策ですので、気象病が気になる人はぜひ試してみてください。

### <取材協力>

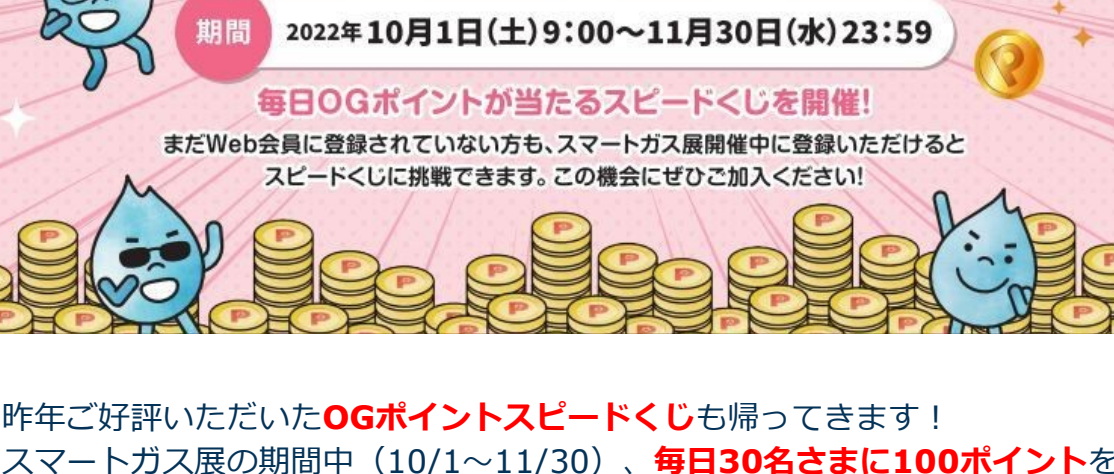
ふたば漢方薬局（就実大学薬学部特任教授）

薬剤師 緋田 哲治先生

### (2) 今年もスマートガス展がやってくる！



今年も**10月1日（土）**よりスマートガス展がスタートします！昨年に引き続きWebでの開催ですが、みなさまに楽しんでいただけるようなコンテンツをご用意しています！！



昨年ご好評いただいた**OGポイントスピードくじ**も帰ってきます！スマートガス展の期間中（10/1～11/30）、**毎日30名さまに100ポイント**をプレゼント！外れてしまっても**必ず1ポイントはプレゼント**します！ぜひ2ヶ月間、毎日チャレンジしてみてください～♪

### (3) ガラポンくじ

「ガラポンくじ」を、期間内に**“1回”**チャレンジできます。ぜひ、下記ボタンよりチャレンジしてみてください。

### ■特典（OGポイント）

1等（100pt）：5名さま

2等（10pt）：20名さま

3等（1pt）：1等・2等以外の参加者全員

### ■開催期間

2022年9月21日（水）～9月30日（金）

### ■参加方法

メルマガ会員につき、期間内1回ガラポンくじを引けます。ガラポンくじへの参加には、Web会員ログインが必要です。



→ チャレンジする

※このメールマガジンは送信専用アドレスからお送りしています。ご返信いただいてもお答えできませんのでご了承ください。

※このメールマガジンにお心当たりがない場合は、お手数ですが、本メールを削除していただきますようお願いいたします。

※配信停止は**こちら**から。  
（配信停止手続きには、1週間程度かかる場合があります。）

発信元 岡山ガス株式会社営業計画グループ

岡山市中区桜橋2-1-1

086-272-3111

※お問い合わせは、岡山ガスホームページから

岡山ガスHP（お問い合わせ）