



冷たいものはとらない 経済的な事情にも対処を



過日、外国へ行きました。
その際、新幹線で、失敗を――。

苦い体験を

わたしは、揺れる車内で、細かいものを見ると、いわゆる車酔いを起こすので、本は読めません。そこで、いつもはヘッドフォンで、音楽を聴いています。

ところが、その日は、スマートフォンで、動画に熱中しており、気がついたら東京でした。羽田でチェックインをし、ロビーで待機しているころから、右後頭部に偏頭痛が…。

肩から背中にかけて、かなり凝っていました。この程度の症状なら、普段からよくあること。

しかし、飛行機が離陸して上空に達すると、気圧が下がり、もう目を開いているのも、辛いほど。結局、偏頭痛がキッカケとなり、帰国するまで、体調不良が続くという苦い体験をしたのです。

からだを上手に温める

ある日、20歳前後から偏頭痛があるという40歳代の男性が来局を。休日になると、決まっ

て症状が出るとか。

麦茶を年中、冷蔵庫で冷やして、のんでいるそうです。冷たいもの、特に炭酸系のコーラ、アイスコーヒーもやめられないともいいます。

そこで、生活態度を改めていただき、冷やすようなものを飲食せず、運動するように指導を。冷えを改善して、血流をよくする漢方薬ものをのんでいただくようにしました。

すると、「見違えるほど、からだが軽くなり、動けるように」と喜んでいました。

後日、家を新築したこともあり、「漢方薬は経済的に大変なので、どうしたらいいでしょう」と、奥様が相談に。

「その後、冷たいものは？」と、うかがいました。

「麦茶は暑い時期だけにして、やめましたが、コーラとアイスコーヒーはやめません。からだを温める漢方薬をのんでいるのに、打ち消し合い、漢方薬が効かなくなるわよと、イヤミをいいました」

私はそこで――。

「麦茶は、ほてったからだを冷やす性質があるので、夏ののみものです。年中、のんでいた麦茶をやめたのは偉いですね。今日からは、コーヒーをやめてもらいましょうよ。ただ、やめるのは難しいので、代わりに紅茶にするとかしてください。からだを動かしてもらい、体温を上げることも大切です。漢方薬をのむ回数が減らせるので、一石二鳥じゃないですか!」

奥様はニコニコとしながら、帰られました。

次回来るときまでに、コーラかコーヒーが減っていればよいですね。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ

宮川季士先生



プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

「からだは、くれぐれも冷やさないこと」