

# からだ防衛隊新聞

## プレ・プライマリケア

### としての東洋医学

予防よりも、より積極的なアプローチ  
最初の入口としてのプレ・プライマリケアの確立が医療崩壊を防ぐ

「プライマリケア」という言葉をご存知でしょうか？

「プライマリ」とは、英語で「最初の」「第一の」という意味があります。簡単に言えば、プライマリケアとは、「最初に受ける医療」です。WHOの定義では、「最初の第一線としてアクセスされ、継続的・統合的に調査されたケアを提供する保健制度の中心的な役割である。必要とされた際の第一線コンサルタントであり、短期の疾病に限らず個人の長期的な保健状態を診る」としています。日本でも、医師によって構成されるプライマリケア連合学会というのがあり、地域社会に貢献する医療を推進する団体もあります。

しかし、実際はどうでしょうか？

それぞれの地域にある医療施設は、本来であれば、どこもプライマリケアであるべきはずですが。しかしあまり話も聞いてもらえずに、5分診療で、出された薬は痛み止め、原因は加齢です・・・ということは誰もが経験しているのではないのでしょうか？新型コロナウィルスについても、プライマリケアとして地域住民を守るはずの医療施設は、ことごとく受け入れを拒否した現実を目の当たりにしました。

以上のことから、現在の医療体制だけでは、プライマリケアは成り立ちにくいのが現実です。ではどうするかというと、プライマリケアのさらに一つ前に、プレ・プライマリケアを設定するのが得策ではないかと思えます。そこで、プレ・プライマリケアを担うのはどこだろうかと考えると、東洋医学が担える役割は大きいのではないかと考えます。鍼灸院や漢方薬局は、未病から患者様とお付き合いすることが多く、問診も大切にします。また、日頃から体の傾向を定期的に診ているという強みもあります。東洋医学の役割は、皆様の衣食住に寄り添うところにあるプレ・プライマリなどです。このような時代だからこそ、さらに活用されることを切に願っています。

## 夏の暑さにトマト再考

東洋医学では、季節毎に色を配当しておりまして、それでいくと夏は「赤」になります。そこで、このあたりはとも単純に、夏は赤いものを食べると体調管理に良いということになります。

赤い食材の代表と言えば、トマトです。

トマトは、現代の栄養学でも、リコピンなどの抗酸化物質が多く、紫外線予防に良いと言われていることが知られています。が、葉膳でも、夏の暑さを身体からほどよく取り除き、のぼせを解消、そしてからだを潤すはたらきがあるとし、夏の暑さにはとても大切な食材と考えています。また、食欲不振にも効果がありますので、夏の暑さで参っているときでも、トマトをスープにするなどして摂っておくことをお勧めいたします。

でも、そんな時間すらない！と言うとき、また、今すぐにも暑さから身体を守りたい！というときには、薬膳部長・佳子のお勧めは、「トマトジュース」です。熱中症予防対策に常備することもお勧めで、私たちも夏が来ると箱買いをして備えています。トマトジュースは、いろいろな会社から出ていますが、なるべく無農薬のもの、そして食塩など無添加のものを選んでおくことをお勧めします。

この夏は、トマトジュースで夏バテ、熱中症を予防して過ごして下さい。

## トマトの薬膳的効能



トマト 微寒/甘酸

生津.. 身体を潤す  
止渴.. 喉の渇きを取る  
解暑.. 暑気あたりの予防  
消食.. 消化を促す  
平肝.. 高血圧の予防



おすすめのおトマージュース  
はこちらから



7月1日(水)  
2020年(令和2年)

発行所: 渋谷区  
神宮前4-17-3-101

戸金新聞社

Koganedou

# マスクかぶれ お肌のケアに“五五パック”を!



「新しい生活様式」のため、どこにお出かけするにもマスクエチケットが大切になっています。

このような暑い季節の中にあってもマスクをしますので、どうしてもマスクをしているところは汗をかきやすく、そして雑菌も繁殖しがちです。そのため肌が荒れたり、あせもになったりたいへんなことになってしまします。お家に帰ったときには、この疲れたお肌を休ませて、すっきりとしたものですよ。

そこで、漢方薬を使ったパックをご紹介します。

このパック、お肌に良い生薬として古来より使われる馬齒莧(ばしけん)で作られた「五行草茶」と、清熱解毒薬として使われる「五涼華」の二つを混合して作るため、「五五パック」と呼ばれるようになりました。この二つをお湯に溶いて作るだけなので、とても簡単で、そしてとても効果的です。

女性のお肌だけではなく、男性にも使えますので、お肌が気になる方にお勧めです。

## 五五パックの作り方

### 《ご用意するもの》

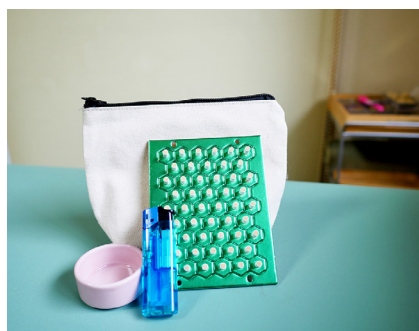
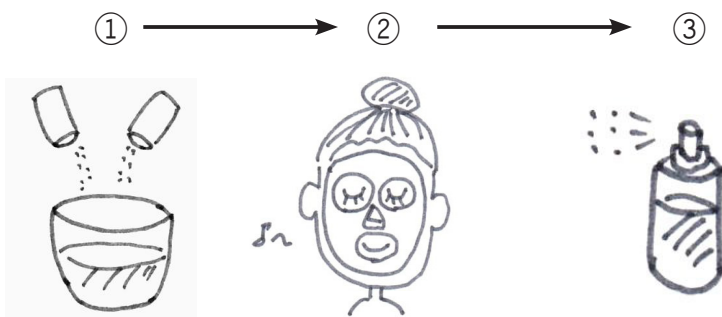
- 五行草茶 1包
- 五涼華 1包
- お湯 100ml
- 清潔な容器
- カット綿またはシートマスク

### ご注意

- ◎お肌に合わないときもありますので、はじめにパッチテストをしてから始めて下さい。
- ◎お肌に合わないときは、すぐに洗い流すようにして下さい。

### 《五五パックの作り方・手順》

- ① 容器にお湯100mlを入れ、五行草茶と五涼華を溶かします。
  - ② 冷えたら、洗顔後のお顔にローションやパックにします。
  - ③ 多めに作った場合はスプレーなどの保存容器に入れて、冷蔵庫で保管し、2~3日で使い切ってください。
- ※ 服などに色が付くこともあるので注意してください。



▲ 源保堂鍼灸院オリジナルお灸のスターターセット1800円(税込)お灸(50個)、ライター、お灸用灰皿が入ってすぐにお灸をはじめることができます。

源保堂鍼灸院では、自宅でのお灸をお勧めしております。鍼灸院で鍼灸を受けるだけではなく、お家でもお灸をしていただくと、より鍼灸の効果を着実にでき、セルフメディケーションとして、日頃のメンテナンスにもなります。しかし、お灸をするのはハードルが高いというご意見も頂戴しておりますので、この度、お灸をはじめするためのスターターセットを販売することとなりました。鍼灸院で使っているシールの付いた台座灸と、ライター、お灸用灰皿をセットにしたものをポーチに入れました。お灸の使い方に関しては、今後動画を作っていく予定ですが、まずは、院長や薬膳部長に尋ねてください。

お灸が初めての方への  
スターターキット販売中

源保堂鍼灸院は  
お灸推しです!

お灸は免疫力を高めます  
自衛・防衛・未病のため