
本メールは 2009 年の保険除外の反対署名された方
および、メルマガ希望者へ配信させていただきます。

{COL1}様

こんにちは、日本臨床漢方医会です。

現在、新型コロナの感染拡大が
心配ですが、感染しない為には

日頃からの養生と
心身を整える漢方の活用がおすすめです！

当会の情報が、健康を保つ助けに
なりましたら、嬉しいかぎりです(*^_^*)ノ

一般の方から医療関係者まで役立つ
漢方関連情報を季節毎にお届けします。

ぜひ、最後までご覧下さい♪

++..... INDEX++

【1】なるほど漢方講座
～冬こそ漢方

【2】漢方家庭医講習会

【3】事務局お薦めの書籍

【4】ホットトピック

■ 編集後記

【1】なるほど漢方講座

◆冬こそ漢方

つい先日、一面に紅葉していたと思っていた
モミジがあつという間に落葉し、

寒くなったなと思っていると
患者さんのお宅に向かう道端に
霜が降りているのを見かけ、
季節の巡りの早さをひしひしと感じております。

寒くなったせいか、Go to があつたせいか、
コロナウイルス感染者数は増加の一途を辿り、

外に出ずに自宅で過ごして、
感染防御される方々が増えています。

毎年、年末年始の長期休暇後の患者さんから
良くお聞きするのは“食べ(呑み)過ぎたので
胃腸の調子が悪く何とかありませんか？”
というセリフです。

年末年始といえば仕事も学校も休みで
時間もたっぷりある上に、

我々日本人にとってはイベントの多い
特別な時期でもあります。

“ごちそう”を食べる機会も
非常に多いため、胃腸を酷使しない方が
難しいかもしれません。

さらに、今年はコロナウイルス対策で
引きこもって食べ(呑み)過ぎる方も
多いと思われます。

ウイルス感染者だけでなく
胃腸の調子を崩される方も
増加の一途を辿るのではないかと
心配しております。

漢方薬の”六君子湯(リックンシトウ)“や
“半夏瀉心湯(ハンゲシャシントウ)”、
”五苓散(ゴレイサン)”などは、

呑み過ぎ・食べ過ぎによる
胃腸障害や浮腫に対し、

身体の機能を調節し、
正常な働きに向かわせるため、
不調に対して非常に効果的に働きます。

また、二日酔いによく効く漢方薬もあります。

つらい時やつらくなる前に、
ぜひお近くの漢方医にご相談下さい。

仁和会クリニック大和田・古田誠

【2】漢方家庭医会講習会

< 医師・歯科医師向け講演会 >

来年の2月と3月に、オンラインで
漢方家庭医講習会を開催します！

<1> 第34回漢方家庭医講習会

◆日時:2月6日(土)19:30~20:45

◆テーマ:家庭医にとっての漢方の役割

◎演者

大分大学医学部 臨床教授・
織部内科クリニック 院長の織部和宏先生

▼詳細・お申し込み

<https://kampo-ikai.jp/contents/20210206/>

◇◇……………◇◇

<2> 第35回漢方家庭医講習会

◆日時:3月28日(日)10:30~12:00

◆テーマ:漢方脳の鍛え方

◎演者

慶應義塾大学医学部漢方医学センター客員教授・
修琴堂大塚医院 院長
渡辺 賢治先生

▼詳細

<https://kampo-ikai.jp/contents/20210328/>

※予約は後日開始となります。

◇◇・・・・・・・・◇◇

なお、漢方を学びたい医師や
歯科医師で入会された方には、

【正会員特典】として、
過去の講演会と講習会の映像や
スライドもご覧いただけます♪

11月に3本の講習会がありましたが、
年内にはホームページで
全てご覧いただけます。

また、当会では規定の研鑽に努め
認証を得た会員を「漢方家庭医」として
認証しております。

詳しくは、
<http://kampo-ikai.jp/profile/profile4/>
から、お気軽に入会資料をご請求ください♪

【3】事務局お薦めの書籍

◆『基本がわかる 漢方医学講義』

全国 82 医学部で作成した初の共通テキストで
60分×4コマの講義＋αの内容をまとめた本。

漢方医学の歴史、基本理論と診察方法、

代表的な漢方薬の構成と効果、副作用など
知りたいことがまとまっており、秀逸です！

医学生だけでなく、漢方を学びたい医師や
一般の漢方ファンにまでお薦めできる1冊です♪

♪..*:.° ☆..*:.° ♪..*:.° ☆..*:.° ♪

漢方ではないのですが、コロナ禍で
ストレスが溜まっている方が多いので、
あらゆるストレスの解消に役立つ本を紹介します！

◆『精神科医が教えるストレスフリー超大全』

著者は 2500 本以上ものお悩み相談を
Youtube にアップされている
精神科医の権沢紫苑先生です。

表紙に「あらゆる悩みや不安、
疲れをなくすためのリスト」とある通り、
解決法を網羅しています。

「病は気から」と言うように、
ストレスから病気になることは多々あります。

この本を活用すれば、
ストレスの量をうまく減らせて、
少し楽な生き方ができそうと思わせる 1 冊です。

年末年始、家でゆったり過ごす時間が増えると
思いますので、医会ホームページにある
お薦め本も参考になさってみてください。

漢方図書は一般の方が読める初級

https://kampo-ikai.jp/category/contents/books_low/

中級

https://kampo-ikai.jp/category/contents/books_mid/

そして、医師で漢方治療を行っている先生にも
お薦めの上級向けの本まで紹介しています。

https://kampo-ikai.jp/category/contents/books_adv/

ぜひ、ご活用ください (*^O^*)

【4】ホットピック

第 35 回漢方家庭医講習会演者で、
副理事長の渡辺賢治先生が
テレビ神奈川に出演されます！

神奈川県知事達と
「コロナ禍を乗り切る！未病のチカラ」
について、お話されます。

テレビ神奈川は、神奈川だけでなく、
隣接する都県の一部やケーブルテレビでもご覧になれますよ。

■ 放映時間: 12/30 (水) 12:00～13:00

コロナ予防になるヒントがたくさん有ると思います♪

ご覧になれる方は、チェックしてみたいかがでしょうか。

▼詳しくは(テレビ神奈川のページ)

<https://www.tvk-yokohama.com/annai/miby2020.php>

◆編集後記

当会ではメルマガ以外にも
「役立つ漢方情報」を紹介しています！

▼LINE 公式アカウント

<https://line.me/R/ti/p/%40583kcloi>

より、お友だちに追加いただければ
LINE でタイムリーな漢方情報がご覧いただけます♪

今なら、お友達追加特典として
「新型コロナウイルスに
負けないための漢方マニュアル」を
プレゼント中です！

感染拡大が心配されている今、
予防の一手として、
ご覧いただければ嬉しいかぎりです！！

他には

▼Facebook ページ

<http://www.facebook.com/kampoikai>

でも漢方情報を掲載中です。

ぜひ、フォローやいいね！をお願いいたします♪

漢方をもっと知りたいという方、
日頃の健康維持の為にも、ぜひご活用ください。

年末に向け、寒さは厳しくなりそうですが
どうぞお元気で、良いお年をお迎えください \ (^_^) /

◇◆*...—————

発行元: 日本臨床漢方医会事務局

URL : <http://kampo-ikai.jp>

お問い合わせ jim@kampo-ikai.jp まで

アドレス変更&配信停止はこちらより

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

<https://kampo-ikai.jp/mmchg/>

—————...*◆◇