



連日の猛暑でお疲れの方も多いと思います。
さかんに水分の補給をしましょうといわれていますが、効果的で美味しく簡単でリーズナブルな、熱中症予防におすすめの「梅干し水」をご紹介します。
500mlの水に潰した小梅干を種ごと2~3個入れます。これに「麦味参」を2包溶かして出来上がりです。お出かけの時のお供にしてください。
クエン酸をたっぷり含む梅干し水は汗をかいた時に飲むとスッキリしますし口中もさっぱりします。運動時や夜間の筋肉のツレはつらいですが、麦味参をのむと予防になります。ツレが出てからのんでも効きますがやはり予防が一番！
夏は麦味参で乗り切りましょう。



【黒竜江中医薬大学研修】



7月15日から20日まで、黒竜江中医薬大学附属病院で研修してきました。

多嚢胞性卵巣症候群について研究が進んでいる病院ですが、月経病や更年期障害など、一般的によく見られる症状のかたも多く、大変勉強になりました。

前日の14日には北京の国家中成薬管理局と国際中医学連合会へ表敬訪問し、安定した漢方薬の輸出と品質管理の徹底をお願いするとともに、中医学を通じて友好関係を継続し、お互いの友情を大切にしましょうということを確認して、固い握手をしてま

いりました。

今回の病院実習では、教授の王 秀霞先生、韓 延華先生の講義と外来診察に立ち合わせていただきました。お二人とも女性の教授ですが、広い中国においても、実力と実績で評価の高い、大変有名な先生方です。

中医病院といっても漢方だけでなく、必要であればホルモン検査や超音波検査、CTなども撮影しますし、体外受精も行われています。

しかし、どのような症状や原因であっても、基本を大切にして体質や症状を見極めることが重要であり、漢方薬だけでなく生活習慣や食事内容まで指導されています。

中国も高カロリー食やジャンクフードがどんどん増えていますし、一人っ子政策の影響か、大人になっても母親が付き添いで来ていることが気になりました。

中国に対するイメージは相変わらず良くありませんが、良識と思慮深い人たちもたくさんいることをお伝えしたいと思います。