

人間が本来持つ自然治癒力を高めて 「病気になるらない体づくり」の大切さを伝えたい。



▲2カ月に1回定期的に行う健康セミナーの風景。生活の中で簡単に自然治癒力を高める方法などを伝えている。



▲休日は息子の光之助さんと外出を楽しむ。家族とソフトバンクホークスをこよなく愛する木下さん。

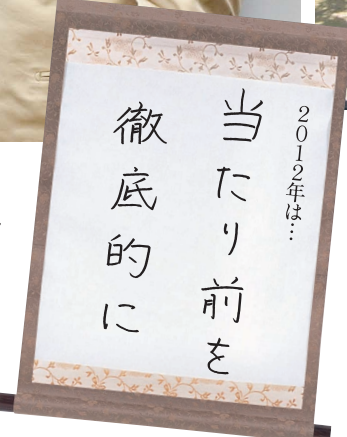


▲体を温め血行の流れを良くする温灸。気持ちがいいのが何よりよいことなのだそう。



漢方の木下薬局 木下 光敏さん

福岡県太宰府市出身。薬剤師、自然薬師、ダイエットカウンセラー、子宝カウンセラー。東洋医学の予防の大切さを伝えるべく、店頭活動やセミナーを行い啓蒙活動をしている。



体質を変えることは生活習慣を変えること
「たとえば膝が痛いとき、病院では湿

2012年は...
徹底的に 当たり前を

自分で感じた 自分で治すことの必要性
学生時代、木下さんは自らのアトピーに悩まされていた。症状が出ては皮膚科で処方される薬を塗り続けたが「本当に治りますか？」と医師に尋ねたところ、歯切れの悪い返事が返ってきた。「病気が誰かに治してもらおうと思ったら治らないんじゃないか」という思いに駆られ、本を読むなどして勉強を始めたそう。

「漢方の考え方で健康な状態から病気の状態に向かっている状態を「未病」といいます。体の調子が悪いのは生活習慣がよくないという体からのサインです。薬で症状を抑えるのではなく、根本の原因に向き合うことが一番必要です」そう話すのは、木下光敏さん。数多くの患者の体質改善に尽力し続け、創業39年目の漢方薬局の二代目だ。

「たたとえば膝が痛いとき、病院では湿度を調整する薬を処方された。でも、湿度を調整するだけでは、根本的に治すことができない。体質を変えない限り、症状は繰り返す。だから、体質を変えることが大切。体質を変えるには、生活習慣を変えることが必要。生活習慣を変えるには、食生活を見直す必要がある。野菜を蒸したり塩分や脂質を取り過ぎない食生活を心がけ、夜更かしをせずに生活リズムを整えることに取り組んだ木下さんは、生活を変えていくうちに肌の状態もだんだんとよくなり「自分が変わることが治るきっかけになった」と、実感したのだそう。

両親が営む実家の漢方薬局に対してあまり興味がなかったが、それをきっかけに東洋医学の専門分野を勉強し始めた。そして漢方の「養生」という考え方に興味を持ち、加工食品中心の食生活を見直す生活に転換したという。野菜を蒸したり塩分や脂質を取り過ぎない食生活を心がけ、夜更かしをせずに生活リズムを整えることに取り組んだ木下さんは、生活を変えていくうちに肌の状態もだんだんとよくなり「自分が変わることが治るきっかけになった」と、実感したのだそう。

食養生マッソーがダイエットのカギとなる
健康を維持する上で、栄養を考えた食事をとったり節制をしたりする「食養生」がとても大切だと考え、ダイエット相談にも力を入れている。「体重が増えたということは、体重が増えるような生活習慣であることが原因です。ダイエットにおける食養生は病気になる体作りのきっかけにもなるのです」。

布葉や痛み止めをもらうでしょう。しかしその原因は歩く姿勢に問題があるのかもしれないし、体重が増えすぎて膝に負担をかけてしまっているのかもしれない。みなさんは症状を和らげるための対症療法に目を向けがちですが、私がおすすめるのは病気の原因を改善し自然治癒力を高めること。そうすることで病気になるににくい体ができるのです」と病気を根本から治すのは薬ではなく自分の持つ自然治癒力であることを伝えている。「病気を根本的に治すには食習慣や生活習慣を変え「生き方」を見直さなければいけません。生活習慣を一番知っているのは自分自身です。あなたの主治医はあなた自身です」と治療に主体性を持つことが大切だとお客様に話しています。

漢方の木下薬局 二日市店

Free 0120-55-3204

http://kanpou-kinosita.jp/
筑紫野市二日市北1-2-13
営 / 9:30~19:00
休 / 日曜、祝日、1月3日(火)、4日(水)



- 特に専門に行っている相談・・・
- ・ダイエット相談
- ・子宝相談
- ・アトピー相談 など
- ※予約制
- 次号よりスタッフダイエット企画スタート!

「体のことや病気のこと、一人で悩んでいる方はお話だけでも聞かせてください」と木下さん。木下先生によるダイエットカウンセリング、健康相談は無料。

