

月刊 ゆがの通信

2021年4月号

発行：ゆがの薬局

加齢による血管の老化や生活習慣病から 引き起こされる脳梗塞に「丹参(たんじん)」

春は「風邪」に要注意

春は変化の多い季節です。進学や就職、異動などの環境の変化で、慣れない環境下への生活は心身にストレスやダメージを与えがちです。

もう一つは気候の変化です。春は空気が徐々に暖かく変化していきますが日差しが強いのに気温は上がっていないとか、昼夜の寒暖差が大きいとか、三寒四温と言われる周期的な温度の変化などが重なり、体がついていかずに体調不良に陥りやすい時期です。

これらの体調不良の原因を漢方では「風邪(ふうじゃ)」であると考えています。春の時期に体に入り込む冷たい邪気のことを指し、発熱、悪寒、鼻水、鼻づまり、咽頭痛、咳などを引き起こすとされています。

また、春になると人の体では新陳代謝が活発になり体に貯め込んだ老廃物を排出しようと「肝(かん)」がフル稼働し始め、漢方でいう「氣(生命エネルギー)」を全身に送り込みます

この時、「氣」の上昇に体がついていけずに「肝」がエネルギー不足になってしまふことがあり、体のだるさや眠さなどを訴えるケースがあります。

外からの「風邪」だけでなく、春は体の内部から発生する「内風」にも注意が必要です。「風(ふう)」とは揺れ動くような症状を指し、体内の「血(けつ)血液と栄養素やその流れ」「や「津液(しんえき 体内の水分)」が足りなくなつた時に体をクールダウンすることが出来なくなつて、めまいや頭痛、耳鳴り、ふらつきなどの原因となるとされています。ひどくなると突然倒れてしまつたり昏睡してしまつこともあります。これらの症状が春先に多いのは気温の変化や寒暖差により血管の収縮と拡張が激しくなり、血圧の変化や脳梗塞、脳出血などを引き起こすからだと考えられています。

「未病」は早めに対処が必要

めまいや頭痛、ふらつき、肩こりのようになんとなく不調と感じるだけのことが多いと思います。これは「未病(みびょう)」であり、病気になる一歩手前と云えるので、やはり早めの対処が必要です。先ほどの症状には高血圧を伴う慢性的な頭痛に効果があるとされる釣藤鈎(チョウトウコウ)を使った処方がおすす

めです。また、春先の諸症状の主な原因となっている「肝」を養生する生薬なども併用することで効果を高めることができます。

春は動植物が目覚め始めるように、人間も成長を目指して活動し始めるために不安定になりがちです。そして、成長に欠かせない部分を司る「肝」に大きな負担がかかってしまいます。なんとなく不調だと感じたら早めにご相談、対処をしましょう。

春の諸症状に対応する漢方はいろいろな種類があります。商品の選択や飲み方のアドバイスなどはお一人お一人にあわせてご利用いただくこととなります。

ぜひ一度当店でご相談ください。



「こころがワクワクするとからだも元気に」

やる気がおこらない、イライラしやすい、心配事ばかりで不安、うつ、眠れない方
ケアバランスでこころを安定させ健康な毎日を送りましょう

ゆがの薬局

賀茂郡河津町浜149-4 TEL0558-34-0150
当店ウェブサイト <http://www.yugano-ph.co.jp>

1ヶ月分 8200円(税込)