

健康で美しく、輝けるように

KAMPO LETTER

[漢方レター]

4
APRIL
2021



チンピ
陳皮

Citrus Unshiu Peel

ミカン科ウンシュウミカンなどの成熟果皮。気を巡らせ、痰や吐き気を解消し、食欲不振を改善するため、薬膳でも多用される。



太陰太陽暦で、季節を正しく示すために用いたものです。
自然を感じ、季節に合わせたライフスタイルを送りましょう。

せいめい 清明 4.4	草木の花が咲き始め、万物にすがすがしく新鮮な気があふれてきます。
こくう 穀雨 4.20	植物を潤す春雨が降る頃。穀物の成長を助ける為にも必要な恵みの雨です。

そかんけんび 「疏肝健脾」肝の気を巡らせ 脾をととのえて春を満喫しましょう

気温もあがり、自然界の動きも活発になる4月。入学・就職・転勤など、環境の変化も増え、心身ともに緊張しがち。漢方では、このような時に肝の気が高ぶり、消化吸收を担う脾の気を傷つけると考えます。気とは、全身を巡るエネルギー。朝晩の気温変化や新しい生活で緊張や不安が生じ、めまいや頭痛、肩こり、胃痛や食欲不振などのトラブルがあらわれやすくなります。
深呼吸やストレッチで肝の気を巡らせ、春野菜の甘みで脾をととのえ、春を満喫しましょう。

※五臓は、西洋医学のように臓器を直接表した言葉ではないので注意しましょう

漢方ライフケア

新生活がスタートする4月は、その緊張から自律神経の乱れや頭痛、不眠などのトラブルがみられます。また肌に小さな吹き出物やかゆみもあらわれます。

HEART
心

早寝早起きで気をチャージ



「早起きは三文の徳」、朝の過ごし方を意識して、早起きしたら朝陽をあび、深い呼吸を意識しましょう。白湯や味噌汁などでお腹をあたため、一日元気に過ごすための準備をしましょう。

BEAUTY
美

脇をのばしてゆるやか美人



春は植物が芽吹くように、のびのび過ごすことが自然体。ストレッチやヨガなどで脇をのばし、背中をしなやかに保つことが大切です。色とりどりの花を愛でて、美しい心も養いましょう。

FOOD
食

春野菜の甘みで心を緩めて



肝気のつまりをほぐし、心身を穏やかに保つには、春野菜の甘みがうってつけ。キャベツやニンジン、アスパラガスなど、新鮮な野菜で食卓を彩りましょう。味付けにお酢を使うと潤いもチャージ。

漢方理論に基づくバランスチェック 「自律神経の不調」

自律神経は、活発モードになる「交感神経」とリラックスモードになる「副交感神経」が切り替わり、バランスよく働いています。ストレスや疲れが続くと、このバランスが崩れさまざまな不調が起こります。これらの症状は、タイプにより原因が違います。

- イライラしやすい
- 気分がふさぐ
- 目が疲れやすい・充血する
- 頭痛・めまいがでやすい
- 爪が割れやすい
- 肩こりがひどい
- 生理不順・生理痛がある
- 眠りが浅い

イライラ タイプ

ストレスの影響で「気」の巡りが悪くなり情緒不安定に陥りやすくなっている状態です。ホルモンバランスも崩れやすく、生理不順や生理痛などが起こりやすくなります。

【ライフケアポイント】

「気」の巡りを良くすることが大切です。ハーブや柑橘類の香りで気分をリラックスしたり、ヨガやストレッチでゆっくり身体の筋をのばすことで滞った気の流れを良くしていきましょう。

- 寝つきが悪い
- 動悸・息切れがある
- わけもなく不安になる
- いやな夢をよく見る
- 物忘れが多い
- 異常に汗をかく
- のぼせやすい
- 不整脈がある

ドキドキ タイプ

緊張が続いたために、「血」が消耗し、脳に十分な栄養が送られなくなっている状態です。意識をコントロールする力が低下し、不安感が出やすくなります。

【ライフケアポイント】

気持ちを外に出せるように上手に気分転換を。寝る直前まで頭を使い過ぎないようにしましょう。気分をやわらげる春菊、セロリなどの香味野菜、「血」を補う黒ゴマやひじきなどを積極的に摂りましょう。

- 思い悩みやすい
- 気力がわからない
- 下痢しやすい
- 胃が重たい
- 食欲がない
- 腹部の張り
- 口内や唇が荒れやすい
- むくみやすい

クヨクヨ タイプ

胃腸の働きが弱く全身に栄養が運ばれないため、ココロにもカラダにもパワーが不足している状態です。気分も落ち込みやすく、どうしてもマイナス思考になります。

【ライフケアポイント】

胃腸を丈夫にし、心身を十分に休ませましょう。消化の良いものをとるように心がけ、胃腸の働きを助ける芋類や豆類など積極的に摂りましょう。山芋、里芋、カボチャもおすすめの食材です。しっかりかんで食べましょう。

※複数のタイプにあてはまる場合もございます。

代表的な漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

よくかんさんかちんびはんげ

抑肝散加陳皮半夏

神経の高ぶりによるイラつきや不眠だけでなく、更年期の不調や歯軋りなどにも有効

効能・効果

虚弱な体质で神経がたかぶるもの次の諸症:
神経症、不眠症、小児夜なき、小児疳症



チンピ
[陳皮]



ハンゲ
[半夏]



トウキ
[当帰]



ビャクジュツ
[白朮]



ブクリョウ
[茯苓]



チョウトウコウ
[釣藤鉤]



カンゾウ
[甘草]



センキョウ
[川芎]



サイコ
[柴胡]

オンライン漢方相談

外出が不安な方にも、ご自宅などで
お好きな時間にご相談いただけます。



くすりにほんどう

薬日本堂株式会社 東京都品川区北品川 4-7-35 TEL:03-3446-2011