

健康で美しく、輝けるように

KAMPO LETTER

[漢方レター]

9
SEPTEMBER
2021



タイソウ
大棗
Jujube

クロウメモドキ科ナツメの果実。小なりんごのような果実は、秋に紅熟する。強い甘味が特徴で、韓国料理「参鶏湯」にも用いられ、元気を養う。



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。

はくろ
白露
9.7

少しずつ空気が冷たくなり、草花に朝露がつくようになる頃。

しゅうぶん
秋分
9.23

昼と夜の長さがほぼ同じになる日。前後7日間が秋の彼岸です。

陽の夏から陰の秋へ転じる季節 心身の疲れを秋の実りで癒そう

暑さの名残りで疲れが溜まっていませんか？9月は陽の夏から陰の秋へと転じる季節で、日中は暑くても朝晩は空気が冷たく感じます。この気温差で心身ともに疲れ、気分が落ち込み眠りが浅くなる方もいるようです。この時期は秋の実りで心身ともに癒しましょう。穀類や芋類は元気を補い、回復力を高めます。ぶどうや梨などの果物は、暑さで消耗した潤いを補充して、肌や粘膜を潤し、秋の乾いた空気から身体を守ります。季節の変わり目も心穏やかに過ごしましょう。

漢方ライフケア

季節の変わり目である9月は、心身の陰陽バランスが乱れやすく、不眠や疲労倦怠感、肌の不調や鼻炎などの症状があらわれやすくなります。

HEART
心

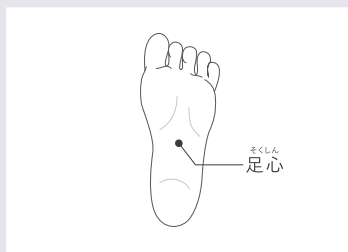
安神にナツメとミルクを



疲れて眠れない夜、カモミールとナツメを合わせたミルクティーはいかがでしょう。昼間のイライラや落ち込みなど、心の疲れを癒してくれます。甘味が欲しいときはメープルシロップがおすすめです。

BEAUTY
美

足心のツボでリフレッシュ



疲れやだるさは心の状態にも影響をおよぼして、日中の眠気や夜間の不眠を引き起こします。足裏にある足心のツボは、気の流れをよくして疲れの解消に有効です。一日の終わりに押しましょう。

FOOD
食

秋の実りで元気アップ



じゃがいもや里芋など、芋類は元気を補う食材です。煮物やお粥、スープにグラタンなど、さまざまなメニューでとり入れましょう。胃腸が弱っているときは、すりおろして使いましょう。

漢方理論に基づくバランスチェック「婦人科トラブル」

健全な月経周期は、十分な気血のスムーズな流れによって支えられています。

月経の不調は、周期や期間、経血量や色の異常、月経痛や月経前後の不快感など、様々な形であらわれます。

- ☐ 経血の色が薄く、少量
- ☐ 周期が不安定
- ☐ 後半から月経後に痛む
- ☐ 肌の乾燥、髪がぱさつく
- ☐ 顔色が青白くツヤがない
- ☐ 疲れやすい
- ☐ めまい、ふらつき

血不足タイプ

血の不足から、月経不順や月経痛、めまいなどが起こりやすくなります。栄養や潤いも不足しているので、肌や髪、目の乾燥、爪がもろく割れやすいなどの症状もあらわれます。

【ライフケア ポイント】

朝食を抜く、夜更かし、目や脳の使いすぎは、血の不足を招きます。ドライフルーツやナッツなど、種や実などを摂りましょう。

- ☐ 経血が暗色で、量が多い
- ☐ 血塊が出やすい
- ☐ 月経痛が強い
- ☐ 刺すような痛みがある
- ☐ 冷えると痛みが悪化する
- ☐ シミやアザがでやすい
- ☐ 肩こり、頭痛

血行不良タイプ

冷えや血の汚れによって血行が悪く、たまった血が赤黒や紫色の症状としてあらわれます。塊がでやすく、部位が固定した強い痛みが特徴です。

【ライフケア ポイント】

冷えを防ぎ、腰やお腹を温めましょう。長時間の同じ姿勢は避け、腰を中心にストレッチをこころがけましょう。

- ☐ 月経周期が不規則
- ☐ 月経前に乳房が張る
- ☐ ストレスが多い
- ☐ イライラ怒りっぽい
- ☐ 食欲にムラがある
- ☐ 便通が不規則
- ☐ のどや胸がつかえる

ストレスタイプ

ストレスなどで気血の巡りが悪くなり、月経不順などが起こりやすくなります。本来のリズムが乱れてしまい、気分の波も大きくなるのが特徴です。

【ライフケア ポイント】

ストレスや不規則な生活は禁物。日常に香り(ハーブ・柑橘・香味野菜など)や運動を取り入れて、気分転換しましょう。

- ☐ 経血が暗色で、少量
- ☐ 下腹部が冷えて痛い
- ☐ 月経中に腰が重だるい
- ☐ 温めると楽になる
- ☐ 手足、身体の冷え
- ☐ 下痢しやすい
- ☐ 薄く量の多いおりもの

冷えタイプ

冷えによって身体全体の機能が低下し、新陳代謝も血行も悪くなっています。月経痛以外に、腹痛や腰痛、頭痛なども起こりやすくなります。

【ライフケア ポイント】

特に下半身を温めましょう。冷たい飲みものや生野菜は控えめに、なるべく温かいものを摂りましょう。

※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

きひとう 帰脾湯

その名の通り、消化吸收を担う脾(ひ)を整えて、
虚弱な人の不眠や不正出血を改善する

効能・効果

平素胃腸の弱い虚弱体質のものが身心過労の結果、種々の出血を起こして貧血をきたしたり、健忘、不眠、精神不安、心悸亢進などを起こしたもの。
腸出血、子宮出血、血尿などによる貧血・衰弱、健忘症、不眠症、神経性心悸亢進症、月経不順。



ビャクジュツ
[白朮]



ブクリョウ
[茯苓]



モッコウ
[木香]



オンジ
[遠志]



タイショウ
[大棗]



カンゾウ
[甘草]



ショウキョウ
[生姜]



ニンジン
[人參]



オウギ
[黄耆]



トウキ
[当帰]



サンソウニン
[酸棗仁]



リュウガンニク
[竜眼肉]

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。

