

健康で美しく、輝けるように

KAMPO LETTER

[漢方レター]

11
NOVEMBER
2021



ケイヒ

桂皮

Cinnamon Bark

クスノキ科の高木ケイの樹皮である桂皮は、薫り高いスパイス、シナモンとして食用でも用いられる。漢方ではかぜ薬や胃腸薬に配合され、身体を温める。



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。

りっとう
立冬
11.7

木枯らしが吹き、日が短くなり、冬の気配が感じられる頃。

しょうせつ
小雪
11.22

次第に冷え込みが厳しくなる時期。冬本番はもう目の前です。

乾燥と冷えで縮こまりがちな身体 「血」で潤し温めエネルギーを満たそう

晩秋から初冬は、乾燥に加えて冷えが気になり始めます。どちらも人が持っている守る力=免疫力を低下させ、カゼや感染症にかかるリスクを高めます。全身に潤いと栄養を充実させる液体である「血」は、女性の美と健全な月経維持に不可欠なもの。「血」が不足すると肌は乾燥してシワが目立ち、爪割れや髪の毛のぼさつきも起こります。さらに「血」には温めるエネルギーを全身に送る役割があり、不足すると手足末端の冷えが生じます。しっかり補って冬の寒さに備えましょう。

漢方ライフケア

乾いた空気は体表の潤いを奪い、朝晩の冷気は血行不良を起こします。「血」の不足と血行不良は女性の大敵。生理痛や生理不順の原因にもなります。

HEART
心

自分メンテの時間を楽しむ



美と健康は一日にして成らず...コロナ禍で在宅時間が長くなっている今だからこそ、自分メンテの時間を楽しみましょう。毎日の習慣、日替わりのお手入れなどをメモすると積み重ねが目に見えます。

BEAUTY
美

手浴で冷えと乾燥を防ぐ



手浴は手首にあるツボ「陽池」も温めて血流をよくします。岩塩大さじ1と好みのアロマオイルを1滴たらした湯桶に、手首まで浸けて5分ほど温めましょう。仕上げのクリームも忘れずに。

FOOD
食

羊肉は血を補い温める



薬膳では赤身の肉やレバーが「血」を補うと考えます。モンゴルなど北の地域で食される羊肉は、身体を温める熱性の食材で「血」も補います。生姜やねぎを加えた煮込みは冷え対策にピッタリです。

漢方理論に基づくバランスチェック 「冷え」

成人女性の2人に1人は悩んでいるといわれている冷え。放っておくと、頭痛や肩こり、生理痛など、多くの不調の原因になります。漢方では「気・血・水」のバランスの乱れから、大きく4つのタイプに分けて考えます。

- 手足の先が冷える
- 唇が紫色がかっている
- しもやけ・あかぎれ
- 手足のしびれ・ひきつれ
- 肌が乾燥しやすい
- めまい・立ちくらみ
- 血圧が低い・貧血気味
- 月経が遅れがち

血不足タイプ

血液の巡りが悪く、量も不足しているタイプです。血液が末端まで流れにくく、寒いとすぐに手足の先が冷たくなります。

【ライフケア ポイント】

赤い食材(ニンジンなど)や黒い食材(黒ゴマ、黒豆など)を積極的にとり、ストレッチなどで血行を促して。

- 冷えのぼせがある
- イライラしやすい
- ストレスが多い
- 気がめいる
- 生理不順・月経痛
- 肩こり・頭痛
- 目が冴えて眠れない
- お腹が張る

ストレスタイプ

自律神経のバランスが乱れ、血行が悪くなり冷えるタイプです。顔はほてるのに下半身が冷えやすいのが特徴です。

【ライフケア ポイント】

ストレスを上手に発散しましょう。アロマテラピーや半身浴などリラクセス法を取り入れ、できるだけためこまないように。

- お腹と手足が冷える
- 下痢しやすい
- 食欲がない
- お腹がシクシク痛む
- 胃腸が弱い
- むくみやすい
- 身体が重だるい
- お腹がチャポチャポいう

むくみタイプ

不規則な食生活などで、胃腸が疲れて消化吸収の働きが弱まり、身体に余分な水分がたまって冷えるタイプです。

【ライフケア ポイント】

胃腸を温め、働きを活発にしましょう。水の飲み過ぎや冷たい飲食物は避け、胃腸を温める消化の良い食材を選んで。

- 全身が冷える
- 足腰が冷えてだるい
- 疲れがぬけない
- トイレが近い
- 耳の不調がある
- 夏でも冷える
- 汗をかきにくい
- ふらつく

全身タイプ

身体全体の機能が低下し、身体を温める力が不足して冷えるタイプです。熱を生み出せず、夏でも冷えることがあります。

【ライフケア ポイント】

ウォーキングなど汗ばむ程度の運動を定期的に行いましょう。生姜やネギなどの冷えとり食材がおすすめです。

※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

ごしゃくさん 五積散

「5つの滞り(積)」を解消する漢方薬で、気血水を巡らせ温めて不調を改善する

効能・効果

冷え症、貧血症で胃腸の弱い体質のもので上半身に熱感があり、下半身が冷え、腰、股、下腹等が冷え痛むもの。急性慢性胃腸炎、腰痛、坐骨神経痛、リウマチ、帯下^{注)}、月経不順。

^{注)}「帯下」とは俗にいうこしけ、子宮からの分泌物を指します。



ソウジュツ
[蒼朮]



チンピ
[陳皮]



ぶくりょう
[茯苓]



ビャクジュツ
[白朮]



はんげ
[半夏]



トウキ
[当帰]



コウボク
[厚朴]



シャクヤク
[芍薬]



センキュウ
[川芎]



ビャクシ
[白芷]



キコク
[枳殼]



ききょう
[桔梗]



しょうきょう
[生姜]



けいひ
[桂皮]



マオウ
[麻黄]



カンゾウ
[甘草]



タイソウ
[大棗]

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。

