



はっか
薄荷

Mentha Herb

シソ科の植物ハッカの地上部を乾燥させたもの。清涼な香りはハッカに含まれるメントールによるもので、外用するとかゆみや痛みを止めるのに役立つ。



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
4.5

草木の花が咲き初め、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。

春陽による「肝」の高ぶりに注意 草木の芽吹きに合わせのびやかにすごす

4月は先月に続いて、生活の変化や緊張する場面が多い時季です。草木や動物に芽吹きと生長のエネルギーを与える陽気は、私たちのココロとカラダも大きく揺り動かします。ちょっとしたことでイライラする、のぼせて頭痛が起きやすくなる、地に足がつかずにフワフワしてめまいが起こるなどは、春陽の影響で自律神経や情緒を担う五臓「肝」が高ぶることで生じます。

腕を振ってゆっくり公園を歩く、アロマやお香を使って深い呼吸を心がけるなどして、肝気を巡らせましょう。

※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

春はくしゃみ・鼻水などの鼻炎、じんましんやニキビなどの肌トラブル、さらには頭痛やめまいなど、様々な症状を繰り返します。

HEART 心

スケジュールにはゆとりを



新年度はやりたいことがたくさんあって大忙し。「肝」を酷使しないように、ゆとりあるスケジュールをたてましょう。一日、一週間、一か月の中にブレイクタイムを作るとよいでしょう。

BEAUTY 美

表情を緩める「あ・う・え」



春の美容は緩めて得ます。まずは朝、大きく腕をあげて深呼吸。隙間時間に「あ・う・え」の順で発声すると、口元の緊張が緩みます。最後はお風呂上りのストレッチで一日の緊張をほぐしましょう。

FOOD 食

香味野菜やハーブでスッキリ



春菊やパセリ、香菜など香りのある野菜は「気」を巡らせます。疲れた時や何となくイライラしがちな時は、ジャスミンティー、ミントを添えたレモンスカッシュなどもおすすめです。

漢方理論に基づくバランスチェック 「肩こり」

ストレス、姿勢、運動不足、目や内臓の疲れなど、肩こりの原因は様々です。漢方では、肩こりを「気」「血」「水」の流れが滞っているシグナルととらえ、4つのタイプに分けています。まずは自分のタイプを知り、「気」「血」「水」の流れを良くしていきましょう。

- 頭痛がある
- 首～後肩部のこわばり
- 同じ姿勢でいることが多い
- パソコンをよく使う
- 目の疲れ
- ぞくぞくする寒気
- 鼻水、くしゃみなどのカゼの症状

急性タイプ

カゼのひき始めやパソコンによる目の酷使など、外的要因で起こる肩こり。慢性化することもあるので要注意です。

【ライフケア ポイント】

こまめに肩を回したり軽いストレッチをとりいれましょう。カゼのひき始めに首肩のこわばりを感じた時は、ショウガやシナモンを摂りましょう。

- 肩全体が重くだるい
- 朝の筋肉のこわばり
- むくみやすい
- 目の奥が重い
- 胃のむかつき、食欲不振
- 下痢しやすい
- めまい・車酔いしやすい

水たまりタイプ

主に胃腸の不調が原因で水分代謝が悪くなって起こる肩こり。触ると柔らかいのにこっているという症状がよく見られます。

【ライフケア ポイント】

冷たいものの摂りすぎや、暴饮暴食、不規則な食生活を見直しましょう。適度な運動をこころがけ水をためこまない体質を目指しましょう。

- 後頭部～肩・背中がパンパンに張る
- ストレスがたまりやすい
- お腹が張る、ガスがたまる
- 寝つきが悪い
- イライラ・クヨクヨする
- 月経周期が不安定
- 緊張しやすい

ストレスタイプ

ストレスや疲労などで身体の気の流れが滞るために起こる肩こり。肩や背中が張ったような状態になります。

【ライフケア ポイント】

アロマ、ハーブ、香味野菜などの心地良い香りやマッサージを取り入れストレス解消しましょう。趣味やスポーツなどの気分転換もおすすめです。

- 肩や首が硬く、押すと痛い
- 常に肩や背中が痛い
- 月経不順、月経痛がある
- シミ、アザがでやすい
- 刺すような痛みがある
- 冷えとのぼせがある
- 手足の先が冷える

血行不良タイプ

冷えなどで血行が悪く、血液の汚れや血量不足のために起こる肩こり。ぎゅゅっと締め付けられるという症状も見られます。

【ライフケア ポイント】

半身浴や足浴など身体を芯から温めて血行を良くしていきましょう。また、同じ姿勢が続いたら休憩をとり、適度な運動を心がけましょう。

※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

かみしょうようさん

加味逍遙散

逍遙とは「気ままに歩き回る」という意味で、気持ちを落ち着かせる働きがある漢方薬。

効能・効果

体質虚弱な婦人で、肩がこり、疲れやすく精神不安などの精神神経症状、ときに便秘の傾向のある次の諸症：
冷え症、虚弱体質、月経不順、月経困難、更年期障害、血の道症。



トウキ
[当帰]



シャクヤク
[芍薬]



ビヤクジュツ
[白朮]



ブクリョウ
[茯苓]



サイコ
[柴胡]



ボタンピ
[牡丹皮]



サンシン
[山梔子]



カンゾウ
[甘草]



ショウキョウ
[生姜]



ハッカ
[薄荷]

オンライン漢方相談

ご自宅などで
ご相談いただけます



薬日本堂漢方スクール

1回完結型の講座から
本格的な資格取得まで

