

ココロとカラダに優しい

龍虎堂薬局に聞きました

Q 「ストレス」でしようか？

職場が変わってから、体調が優れません。

漢方のチカラ

00.5 ストレス

A 「新たな環境」が原因で、調子を崩しているようですね。症状が重くなる前に早めに改善しましょう！

漢方では、春は「肝」の季節にあたります。「肝」とは「肝臓」の働きだけでなく、血液を貯蔵し、自律神経や血流・精神・感情などを司る「身体のコントロルトワー」的な働き全般を指します。ストレスがかかると肝の機能が低下し、様々な不調が全身に表れてきます。ストレス＝精神的なダメージを思い浮かべがちですが、気候や環境の変化、睡眠不足や多忙なども身体にとってはストレス。



龍虎堂薬局

夏莉和子

夏莉竜子

夏莉竜子

夏莉竜子

放っておくと不眠症やうつなどに進むこともあるので、早めの対処が必要です。ストレスに強くなるには、十分な血液量と気血の流れを保つ事がポイントです。肝を養う食べ物は柑橘類やお酢など「酸味」のもの、「血液を補う」赤身の肉やこま・ひじき・ぶどうなど。気の巡りを良くするセロリや春菊・三つ葉などの香りの良い野菜や香草類を摂って、ストレスに負けない身体を作りましょう！

漢方についてアドバイザーにいただきました。

あなたのストレスは、どのタイプ？ 重複することもありますので詳しくはご相談下さい

- イライラ、怒りっぽい
- 手足が冷える
- 肩こり、偏頭痛、生理痛
- 生理前の胸脹やニキビ
- 生理周期が乱れやすい

イライラ爆発タイプ

ストレスが続くと「気血」（エネルギーや血液）の巡りが悪くなり、痛む・脹る・詰まる…といった症状が現れます。ストレスを和らげて気血の流れを改善すると症状は軽減。身体に熱がこもると症状が悪化するの、更なるストレスや辛いものはNG。おしゃべりやカラオケ、散歩などでうまく発散する事を心がけて。

オススメしたい漢方薬

ココロとカラダリラックス

逍遙丸 (しょうようがん)



- 憂うつ・落ち込み
- 不安感や焦燥感、動悸
- 疲れやすい
- 貧血・立ちくらみ
- 寝付きが悪い・多夢

憂うつタイプ

主な原因は、気血の不足。血液は精神を安定させる作用があり、気血が不足すると鬱々してきます。虚弱体質や貧血の方によく見られ、一番うつ病へと進みやすいのもこのタイプ。気血を補うことでストレスに強い身体に変わります。外に出て、太陽の光を浴びましょう！悩みや不安は1人で抱え込まないで。

オススメしたい漢方薬

へこまないカラダに

帰脾湯 (きひとう)



- 胃や腹の痛み、膨満感
- 下痢、便秘
- 食欲不振、胃がもたれる
- ゲップやガスがよく出る
- 逆流性食道炎

胃腸にくるタイプ

胃腸にくる方、意外と多いのでは？ 気の流れが滞り、肝の不調が胃腸へと伝わるのが原因です。胃の不調から、気血不足を生み出して他のタイプへと進みます。胃腸を守るには食養生が重要！ 脂っこい物や甘い物、生もの・冷たい物・刺激物は避け、消化の良いものや気の巡りを良くする香りの良い野菜を摂って下さいね。

オススメしたい漢方薬

気を開いて胃腸スッキリ！

開気丸 (かいきがん)



- 寝付きが悪い
- 眠りが浅い
- 嫌な夢をよく見る
- 頭が重い
- いつも眠い

睡眠に問題タイプ

ストレスが溜まると、身体には熱がこもってきます。その熱が脳を興奮させ、交感神経が優位となって様々な睡眠障害を引き起こします。また、胃腸の働きが低下するため水分代謝が悪くなり、不眠のもととなる痰濁を作り出してしまいます。「胃腸タイプ」の食養生を参考に、辛いものや飲み過ぎ・食べ過ぎには注意して。

オススメしたい漢方薬

熟睡して朝スッキリ！

温胆湯 (うたんとう)



ストレスは早めに漢方で改善しましょう！

夏莉先生のコラムもCHECK！

中国漢方による周期調節法で子宝相談中！

子宝相談

第110回「エキスパート達との勉強会」

4月7～8日に中医不妊症講座・エキスパートコースのグループミーティングに参加してきました。日本各地から18名の参加があり、症例検討、情報・意見が交わされました。

初日は、河野康文先生による「男性不妊」の講義からスタート。不妊症カプルの1/3には男性側に問題があるといわれています。精子検査を受けていない人も多く、潜在的にはもっと多いと考えられています。

精子の成長には3ヶ月かかり、その間の体調にも左右されるため、精液の状態は4～6倍の差が出ることもあるそうです。精液中に含まれる精子は1～5%ほどしかなく、残り95%は精漿といわれる液体。精漿は精子への栄養供給や運動能、卵子との結合能など、受精に

関する大きな働きを担っています。精子と精漿は、言わばオタマジャクシと池の関係。池の水質が悪いと、オタマジャクシも元気に育ちません。精子を支える精漿にもっと注目する重要性を感じました。「精子検査で動く精子が一匹だけだった方が、漢方薬と食養生＋運動で最終的に自然妊娠した。」という経験談を話して下さいました。漢方では乏精子症や、運動率が悪い精子無力症、精子奇形症などに対しても、体質を見ながら改善することが可能です。

2日目は、高齢＋子宮腺筋症や早発卵巣不全(POF)の妊娠症例の報告と、子宮内膜が薄い方の症例検討会。「内膜は7.5mm以上あれば大

きな問題はない。4mmや1mmで妊娠した人もいます。元気な受精卵と、骨盤内の血流が重要！」との意見や、「帝王切開で出産した人は、卵管が詰まり気味の人が多い」「慢性的な炎症疾患があると精子にも影響がある」どの採卵法でもダメだった方が、ピルを使った高温期採卵で良好胚が得られている」など、豊富な臨床経験を持った先生方から貴重なお話が次々と。刺激的な2日間の勉強会でした。

日本不妊カウンセリング学会 認定カウンセラー 夏莉竜子

龍虎堂薬局

営業時間/9:30～19:00 休/日曜・月曜 P有り 西彼杵郡長与町嬉里郷1170-5

☎ 095-883-4300

龍虎堂薬局 検索



★twitter/facebookはじめました！フォローいいね！

@kanpo\_ryukodo 子宝相談 中国漢方・龍虎堂薬局で検索

漢方相談はご予約下さい！

