

ココロとカラダ
に優しい

龍虎堂薬局に
聞きました

漢方のチカラ

Vol.29
五月病

Q あゝ、憂うつ。会社行きたくないなあ。これって、五月病でしょうか…。

A 春は進学や就職・異動など環境が大きく変わり、心身共に負荷がかかりがち。症状が重くなる前に漢方で早めに対処しましょう。

新しい環境になじもうと頑張ったり、適応出来なかったり…。気を使いすぎてその無理やギャップがたたり、無気力や憂うつ、不安感などがみられるいわゆる『五月病』。症状が重くなると日常生活や仕事・学校にも影響が出たり、うつ状態に進んでしまつこともあります。

漢方ではストレスはまず「心臓」に負荷をかけ、五臓六腑すべてに波及してさまざまな不調を引き起こすと考えられています。
五月病解消、ひいては心身



龍虎堂薬局
夏莉和子
夏莉電子

漢方と養生についてアドバイス
をいただきました。

の健康を保つカギは「気」と「血」にあり！気血が不足し、滞りやすい人はカラダもココロもダメージを受けやすい体質なのです。
心身の不調改善は漢方の得意分野です！こじらせる前に、早めに相談ください。不安や張りつめた気持ちをゆるめるハーブティ、シベリア人参茶もオススメです。

漢方でカラダもココロも軽やかに♪

- 無気力、やる気が出ない
- 朝起きられない
- 疲れやすい、低血圧 など

はあ～やる気出ない

“気”不足が原因の

気力低下↓

タイプ



気力の「気」は元気の気。もともと元気不足＝気虚体質の人が、無理や気疲れから更に気を消耗してしまうと“電池切れ”になり、動けなくなってしまいます。
また、胃腸虚弱者が多いため、二次的に血液不足(憂うつタイプ)を引き起こしやすい体質です。胃腸を調べ、気力を補う補気薬で凹まないカラダに。何よりも無理しすぎないように気をつけて。

オススメは

麦味参顆粒
補中丸 など
(ばくみさんかりゅう・ほちゅうがん)



- 憂うつ、落ち込み
- 不眠、動悸、不安感
- 貧血、立ちくらみ など

ドキドキ どうしよう！

血液不足が原因の

憂うつ

タイプ



漢方では血液は「精神を安定させる重要要素」だと考えています。血液不足体質は、鬱っぽくなりやすく不安や不眠、動悸などを起こしやすいのです。
また、ストレスで気が詰まると血液不足と相まって瘀血(血行不良)を進めてしまいます。血液を補って精神を安定させる養血安神薬がオススメ。赤みの肉や魚・貝類、ごまやひじき、なつめをしっかり食べて。

オススメは

心脾顆粒
天王補心丹 など
(しんぴかりゅう・てんのうほしんたん)



- 下痢、便秘
- 胃や腹の痛み、張り感
- 食欲不振、吐き気・嘔吐 など

あいたたっ！お腹が…

ストレスがお腹にくる

胃腸不調

タイプ



ストレスが胃腸にくる人、少なくないのでは？漢方ではこの状態を「肝脾(胃)不和」といい、上記のほかゲップやガスが多いなどの症状がみられます。胃腸薬を飲んで、根本原因が取れない限り焼け石に水。ストレスを和らげる疏肝薬で自然と胃腸の調子も改善します。冷たい飲食物や生もの・刺激物を避け、しそやセロリ・春菊など香りの良いものを摂って。

オススメは

開気丸
逍遙丸 など
(かいきがん・しょうようがん)



“ストレスへの抵抗力”を高めましょう！

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131回

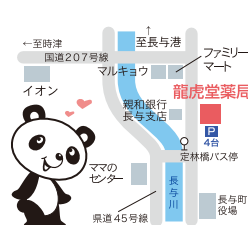
「こんなに早く妊娠するなんて…」 ～多嚢胞 Yさんの症例

結婚2年、29才のYさん。結婚間もなく赤ちゃんを授かるも、心拍がみえずそのまま流産。その後は妊娠の兆候なく、専門病院で多嚢胞性卵巣(PCO)と高プロラクチン血症と診断を受けました。
「半年経ってもダメだったら人工受精かな…。まずはその前に身体づくりからはじめたい。」と来店されました。

生理周期は35～40数日と長め。生理痛やレバー状の塊があり、毎周期鎮痛剤を服用しないと辛いとのこと。頭痛やイライラ、疲れやすく、手足の冷え、便秘。また、基礎体温は上下動が激しく多嚢胞にありがちな体温表で、時おり無排卵の周期もみられます。仕事柄ストレスが強いのも相まってホル

モンバランスがとても乱れている様子でした。救いは自力排卵があり、精子検査の結果がすこぶる良かったこと。来店前の2周期が無排卵だったのもあったため、まずは多嚢胞の改善に全力を尽くそうと活血化痰薬を1ヶ月集中して飲んで頂きました。

30日後の相談時には「数日前に排卵期のおりものが出て、体温が上がりました！」とご報告頂きました。「次の周期はもう少し卵子を元気にする薬を足しましょう！」と次周期のお薬まで持って帰られました。一向に生理がはじまりません。10日後「昨日検査したら、陽性反応が出ました！こんなに早く妊娠するなんて!!」と



声を弾ませて来店してくれました。活血薬で子宮の血液循環が良くなり、着床環境が良くなったのでした。しかし、基礎体温は上がったりがつたり安定せず、予断を許さない状況です。

早速、赤ちゃんを守る「安胎薬」に変更し、様子を見て頂きました。1週間後、「まだ時おり体温が36.5～6℃に下がる」とのこと。安胎薬を増量。更に翌週の6週目には胎嚢と心拍が見え、体温も少しずつ安定。心配さうだったご主人様もご本人も私もようやくほっと一息。その後も順調のようです。元気な赤ちゃんを！

日本不妊カウンセリング学会認定 カウンセラー 夏莉電子

龍虎堂薬局

営業時間/9:30～19:00 休/日曜・月曜 P有り
西彼村郡長町郷里郷1170-5

☎ 095-883-4300

龍虎堂薬局 検索



漢方相談はご予約下さい！