

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.31
めまい



服薬も寝返り運動もしてるんだけど改善しなくて…
めまいは漢方で良くなりますか？

A 漢方では「めまい」の原因を体質別に分けて考え、対処します。あなたに合っためまいのお薬がきつと見つかりますよ！

西洋医学では、めまいの多くは平衡感覚の障害＝耳の異常によって引き起こされるとしています。時に脳梗塞や脳腫瘍など、重大な脳の病気が隠れていることもあり、身体のみひやしびれ●ろれつが回らない●ひどい頭痛などを伴う場合は早めに病院を受診して下さい。

東洋医学の二千年前の書物にも記載があり、古来より人はめまいに悩まされ続けていたのが分かります。漢方では、**脳は、精華物質**



龍虎堂薬局 薬剤師 夏莉和子
日本不妊カウンセリング学会認定 不妊カウンセラー 夏莉電子

漢方と養生についてアドバイスをしていただきました。

体質別のめまい対処法

□ほてり、のぼせやすい
□赤ら顔、目が充血しやすい
□血圧が高い、急上昇 など

ふわふわ雲の上みたい

こもった熱が原因の
ふわふわ
タイプ

春先、気温の上昇と共に増えてくるこのタイプ。ストレスや加齢・食事の偏りなどさまざまな原因で身体にこもった熱が、頭部に上がってふわふわとしためまいを引き起こします。イライラや首のコリ、耳鳴り、足腰のだるさや尿トラブルを伴うことも。辛いものは絶対にダメ！身体の熱を冷ますセロリやトマト、豆腐、なすなどを。お茶は緑茶や菊花茶がgood!ですよ。

オススメは
杞菊顆粒
釣藤散
瀉火利湿顆粒 など
(こざかりゅう・ちょうとうさん・しゃかりつかりゅう)

□貧血、立ちくらみ
□だるい、血圧が低い
□動悸、息切れ、顔面蒼白 など

立ってられない!

気血不足が原因の
くらくら
タイプ

くらくらタイプは通年性。過労や生理・運動後などに特に悪化します。脳や心臓を養う力がなく、その結果がめまいや動悸・息切れとなって現れているのです。気血不足は万病のもと！胃弱や栄養不足・出血傾向など貧血になる原因を探り、根本的に治すことも大切です。血液を補う赤身の肉やごまやひじきなどをしっかり食べて疲れないように。

オススメは
婦宝当帰膠
心脾顆粒 など
(ふほうとうきこう・しんぴかりゅう)

□回転性めまい、メニエール
□船揺れ様のめまい
□胃弱、食欲不振 など

ぐるぐる回る～

余分な水が原因の
ぐるぐる
タイプ

梅雨時期に悪化しやすく、締め付けられるような頭痛や頭重感、身体が重い、吐き気やむくみやすい…などの不調が伴うことも。甘味や油もの、冷たい飲食物、お酒の飲み過ぎは余分な水分と脂が溜まるので厳禁!腹八分を心がけ、胃腸を守ることが養生の第一歩です。どうもろこしや昆布など胃腸機能を高め、水分を取り除く食材を摂って下さいね!

オススメは
温胆湯
半夏白朮天麻湯 など
(うんたんとう・はんげびやくじゅつてんまとう)

夏莉先生のコラムもCHECK!

つらいめまい、漢方と養生でスッキリ!

中国漢方による周期調節法で
子宝相談中!

子宝相談
第133回
「日本不妊カウンセリング学会に出席してきました」

3日間で勉強してきたことをレポートします。
【5/29 学術集会】今年のテーマは「がんと生殖」。特に乳がん・子宮頸がんなどは30代から急激に増え始める疾患です。晩婚化の時代、生殖年齢まったただ中でがん治療をしなければいけない人が今まで以上に増えてくるでしょう。抗がん剤には、男女ともに「著しく妊孕性を低下させる」副作用があります。生命と妊孕性、2つの危機に同時に直面する中で、大きな不安と情報が少なく時間も無い…。そんな方をサポートしている医師や看護師、薬剤師の話が聞くことが出来ました。本来なら相容れないがん治療と生殖医療をどう進めていくのか?

大変勉強になりました。また、マスコミにも度々出演されている浅田LC・浅田義正先生より「AMH(卵巣に残っている卵子の在庫の目安を測るホルモン)と採卵数は相関するが、年齢とは相関せず、若くてもAMHが低い人がいる。たとえ0に近い数字でも採卵出来れば、年齢による妊娠・出産率だ。」などご教授頂きました。

【5/30～31 不妊カウンセラー養成講座】数少ない男性不妊の臨床医・石川智基先生から「日本の不妊患者の特徴として、男性が極めて非協力的。精子検査は簡単に侵襲性もない。採精容器で持参しても所見が悪くなるばかりなので、「まず最初に夫婦揃って受診

不妊カウンセラー養成講座

すること。検査結果の悪さ(数や運動率・白血球などに)比例して精子の質も低下するため、妊娠させる力が弱まり流産の危険因子にもなる。精子は温度と酸化ストレスに弱く、精囊が温まる環境は厳禁。禁煙(出来なければまず節煙)と禁欲期間を短く(1～3日)すること。」このほか遺伝子と染色体、着床に関する話…など医師・胚培養士・臨床心理士・社会学者など多岐にわたった講演を受講してきました。当店では専門のカウンセラーが相談に当たります。お悩みの方はぜひご相談下さい!

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
西彼杵郡長与町郷里郷1170-5
☎ 095-883-4300

龍虎堂薬局 検索

漢方相談はご予約下さい!