

「喜・怒・思・憂・愛・悲・恐・驚」の7つに分け、「七情」と呼んでいます。生きていれば、これらの感情は誰でもあるものです。よく「病は気から」といいますが、突然の強いシヨックや長期に渡って精神的なストレスを受け続けると、気血のめぐりや五臓六腑に影響を及ぼし、あらゆる不調や病気を引きおこすと考えられています。

この理論が確立されたのは二千年も前。「ストレス」という言葉が生まれるずっと昔から、人々は感情

もちろんです！中国最古の医学書には「心が動くと五臓六腑がみな揺れる」という言葉もあります。ココロのケアが病を防ぐ第一歩ですよ。

Q イライラが強いと、生理が遅れてしまったり...感情と身体の不調って関係あるんですか？

ココロとカラダに優しい

# 漢方のチカラ

Vol. 4 |

ココロとカラダの関係

龍虎堂薬局に聞きました



龍虎堂薬局  
薬剤師 夏寿和子 なつかり かずこ  
日本不妊科カウンセリング学会認定 不妊カウンセラー 夏寿竜子 なつかり りゅうこ

漢方と養生についてアドバイスをいただきました。

と病気・身体の不調の関係に悩まされ続けてきているのが分かります。中でも特に影響を受けやすいのは、肝。そして心と脾の機能です。「これって、七情(ストレス)の影響なの？」と意外に思う症状もあるでしょう。

症状の悪化や他の病気を予防するためにも、早めにご相談下さいね。

## 今、起きている不調はカラダからのSOS

- イライラ、憂うつ
- 頭痛、めまい
- 生理痛
- 肩こり
- 生理不順
- 血圧の上昇
- のどの閉塞感 など

ストレスを一挙に受ける

### 肝のトラブル

肝は西洋医学でいう肝臓の働きだけでなく、●気血の流れの調整 ●情緒の安定と自律神経のコントロール ●血液の貯蔵など大切な役割を担っています。その一方でストレスのダメージを一番受けやすいという弱点も。肝の機能が失調すると、情緒の不安定や血行不良による痛みの症状、生理不順、胸や脇腹の張り、筋肉のけいれんやつり、爪のトラブルなどを引きおこします。肝の健康を守るには、酸味と香りの良いものを摂り、血液不足を治すこと。ストレスはこまめに発散を！

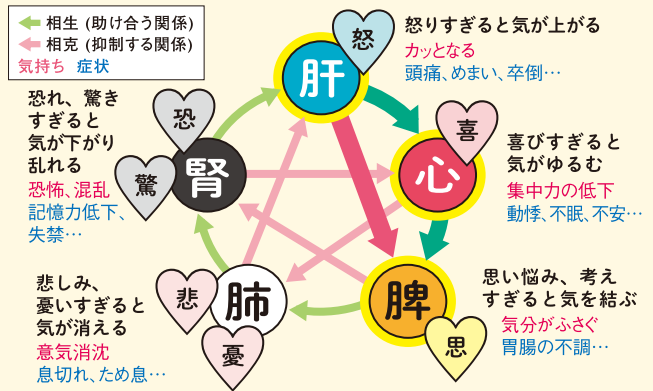


オススメはこちら！



道通丸、婦宝当帰膠、瀉火利湿顆粒 など (しょうようがん・ふぼうとうきこう・しゃかりつかりゅう)

### 五臓と七情(感情)の関係



バランスが取れていれば、ココロもカラダも健康です

- 胃痛、腹痛
- 胃のムカつき、胸やけ
- 食欲不振
- 胃もたれ
- 下痢、便秘
- ゲップ、ガス
- 逆流性食道炎 など

ストレスが胃腸にくる

### 脾のトラブル

“脾”は西洋医学でいう“胃腸機能”に相当します。●食べた物を消化・吸収し、●エネルギーや血液を作り出す大切な役割を担っています。体質的に脾が弱い時や“肝”のダメージが強すぎると脾に影響し、さまざまな胃腸の不調に見舞われます。心配事やストレスからくる食欲の低下、胃痛やムカつき、下痢、逆流性食道炎などは典型的な肝→脾のトラブル。胃腸だけの問題と考えず、ストレスを和らげる疏肝薬を使うことで胃腸もココロも同時にスッキリ治ります！



オススメはこちら！



健胃顆粒、開気丸、健脾散 など (けんいかりゅう・かいきがん・けんぴざん)

- 動悸、不整脈
- 胸苦しい、胸痛
- 不安感、焦燥感
- 不眠、夢が多い
- 物忘れ
- 集中力の低下 など

ストレスがココロにくる

### 心のトラブル

中医学では心は●全身に血液を送る“心臓”の役割と共に、●感情や思考など精神活動の中核を担っており、“大脳”のような働きを持っていると考えています。正常に機能していれば、血液循環は順調で精神状態は穏やかに安定し、心身共に健康です。しかし、直接的なダメージや、肝の不調から心を養えなくなると心臓の不調や様々な精神症状、脳の機能低下などがあらわれます。心臓にパワーがあり、みずみずしく元気な血液が全身にうまく届けば、心身の健康を守ることができます。



オススメはこちら！



天王補心丹、麦味参顆粒、心脾顆粒 など (てんのうほしんたん・ばくみさんかりゅう・しんぴかりゅう)

ココロとカラダは一心同体 早めのケアを♪



# 龍虎堂薬局

漢方相談はご予約下さい! facebook更新中!

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

