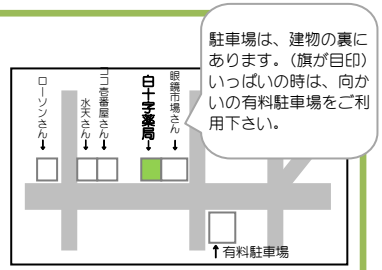




白十字薬局の ぱんだ新聞

【住所】大分市西春日町4-1 【Tel】097-536-2722
【営業時間】10:00~18:00 (日祝祭休)

No. 4
2017.5月
文責：
薬剤師 相良宇宙



五月病と漢方



5月も元気に過ごそう♪



「五月病」って???

新入生や新社会人が4月の入学・入社から1か月たった5月の連休明け頃におきやすい症状だから、「五月病」と言われています。

4月は、新しい環境への期待や新しいことへのやる気、チャレンジ精神が旺盛ですが、新しい環境や人間関係など、自分の思い描いていた現実とのギャップや周囲からの大きすぎる期待、目標を見失った喪失感など、様々な原因で精神的ダメージを受けることで、このような症状として現れることがあります。

(なりやすいタイプは?)

- 真面目、几帳面、優等生タイプ
- 周囲への気遣いを良くする人

【五月病の症状】

*『こころ』と『からだ』の症状があります。

(こころの症状)

- 気分の落ち込み・憂鬱
- 無気力・無関心・億劫
- イライラ・不安感・焦燥感
- 判断力・思考力の低下 等

(からだの症状)

- だるさ・疲労感
- 睡眠障害
- 食欲不振
- 便秘・下痢・腹痛
- 頭痛・めまい・吐き気・月経不順 等



「五月病」を中医学的に考えると、「肝気鬱血(かんきょうけつ)」といいます。「肝」は、血液を貯蔵する働きと精神を支配する働きを持っています。「気」は、人間の体内を流れるエネルギー。この気が肝の支配下でスムーズに動くことで、体内の血液や水分が滞ることなく流れます。「肝」が、ストレスなどの精神的ダメージを受けると、気の巡りも悪くなり「肝気鬱血(かんきょうけつ)」の状態になり、さらにその状態が続くと、血液や水分の流れにも影響し、「五月病」の諸症状を引き起こしてしまいます。症状が重くなる前に、改善できるように、身体を整えていきましょう。

【五月病の漢方薬】

主に、気の巡りをよくするもの、不足した気や血を補うものを使います。

【食養生】

* 香りのよいもので、気の停滞を消散してください。苦味のある食材は、怒りや興奮を抑えてくれます。

- ジャスミン
- 牡蠣
- ミント
- ふきのとう
- 酢
- 竹の子
- あわび



【身近な対策】

「肝」は、「木」に属しています。「木」は、ストレスを嫌い、ノビノビしたい性質を持っています。ストレスのない生活を見つけるのは難しいです。好きな音楽を聴くのもよし、汗をかくくらい思い切り身体を動かすのもよし、旅行に行くのもよし♪大切なのは、今ある症状を一時的でも忘れる時間を作ることです！上手にストレスとお付き合いしましょう♪





おりもの話

昔の中国では、産婦人科医は「帯下(たいげ)医」と呼ばれていました。女性の健康状態を知るきっかけとして、「おりもの」が重視されていました。今回は、おりものの状態からわかる健康状態とそれを解決するヒントをご紹介します♪

量が多い・白っぽい・臭いは強くない

「脾虚」タイプ

消化機能の低下が原因

不規則な食事、疲労、ストレスなどが原因で胃腸の機能が低下し、水分を全身に運ぶことができなくなってしまい、体内に余分な水分や汚れが停滞し、「湿邪」が生まれます。「脾虚タイプ」のおりものは、このように発生した体内の湿邪が、体の下部に集まっている状態。余分な質を取り除き、弱った脾胃を健やかに保ちましょう。

主な症状

- おりもの量が多い、白っぽい
- 臭いは強くない
- 疲労感
- 食欲不振
- 下痢、軟便になりやすい
- むくみ
- 顔色が白い

食養生 胃腸の機能を健やかにする食材を！

- いんげん豆
- 豆乳
- 銀杏
- はとむぎ



量が多い・色が薄く水っぽい

「腎虚」タイプ

腎のパワーが弱く、陽気が不足

加齢とともに、腎の機能は衰えていきます。「腎」の「陽気」が不足すると、「湿邪」が発生し、不快なおりものの原因に。腎の機能が弱くなると、体に必要な水分を体内で留めて置く力が不足し、おりものの量が増えてしまいます。(更年期に多い。)

腎を養うことを心掛け、おりものの流出を防ぎましょう。

主な症状

- おりもの量が多い、色が薄く水っぽい
- 冷え性
- 腰痛、腰がだるい
- めまい
- 耳鳴り
- 物忘れ
- 夜間の頻尿

食養生 利尿・通便作用のある食材を！

- 山芋
- クコの実
- ニラ
- くるみ
- 栗



色が黄色または、赤っぽい・粘りがある臭いが強い

「湿熱」タイプ

湿邪が長く停滞し、熱っぽい

「湿邪」が体内に長く停滞すると熱が発生し、「湿熱」へと変化してしまいます。(生理期間中や妊娠期間中に発生することもあります。)

体内の湿熱を取り除きながら、便通を良くするなど解毒を考えることも大切です。

*「湿邪」…体に溜まった余分な湿気

主な症状

- おりものが黄、赤っぽい
- 粘りがある
- 臭みが強い
- 下腹部の痛み
- 陰部の痛み、痒み
- 熱っぽい
- 口が乾く
- 口臭がある
- 便秘気味
- 尿の色が濃い

食養生 利尿・通便作用のある食材を！

- 苦瓜
- 緑豆
- せり
- 干し柿
- バナナ
- イチジク



しっかり体力をつけ、清潔を心掛けましょう！

「十分に睡眠をとる」「バランスの良い食事を心掛ける」など、しっかり体力を養うこと！また、身体を冷やさないようにあたたかくするくふうも忘れずに！おりものが気になるときは、通気性の良い綿素材の下着を選び、蒸れを防ぎましょう。

月	火	水	木	金	土	日
1	2 漢方相談 14:00 前	3 店休日	4 店休日	5 店休日	6	7 定休日
8	9 漢方相談 14:00 前	10	11 漢方相談 12:30 前	12	13	14 定休日
15	16	17	18 漢方相談 12:30 前	19	20	21 定休日
22	23	24	25 漢方相談 12:30 前	26	27	28 定休日
29	30 漢方相談 14:00 前	31				

5/30(火) Nカフェ+にて

『肌と「血(けつ)」の密接な関係』と題し、相良宇宙が講師で参加します！
イベントの詳細は、店頭、または、フェイスブックにてお知らせしています。



営業時間 / 10:00 ~ 18:00

定休日 / 日曜・祝日・木曜13時~

漢方相談 午前中 10:30 ~ 12:30 (最終受付 11:30)
午後 14:00 ~ 18:00 (最終受付 17:00)

木曜日の相談は、午前中のみとなります。

漢方相談は、完全予約制です。研修会等で対応できない日もございますので、必ず事前に電話での予約をお願いします。

E-mail : hakujiujikanpou@outlook.jp HP : //www.kanpou-oita.com/

Facebook (白十字薬局) にて、豆知識や体験談など配信中！

『結~YUI~』



5月といえば、子どもの日。

私の地元玖珠町では、『童話祭』が行われ子どもたちのにぎやかな声が、町中に響き渡ります。ジャンボこいのぼりのくぐりぬけも楽しいですよ。

さて、妊娠8か月になった私。お腹が大きくなってくるにつれ現れる体の不調。便秘・足のツリ・腰痛…

私は、漢方と耳つぼの併用で、何とか不調を改善することができました。

妊娠期の耳つぼはおススメはしてませんが、自分の体調管理・ご家族の体調管理の一つとして、耳つぼの技術を身につけておくことはおススメです。各種講座も致します。よかったです。お声掛けください。

保育士

プライダル耳つぼジュエリー@協会認定講師
風水薬膳@茶アドバイザー 相良 幸子

白十字薬局のHPを
リニューアルしました♪
ぜひご覧ください！