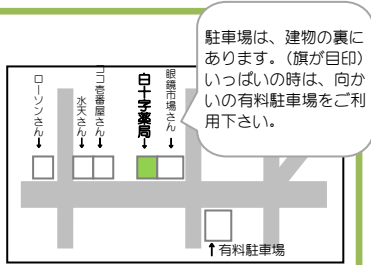




# 白十字薬局の ぱんだ新聞

【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. 2  
2017.3月  
文責：  
薬剤師 相良宇宙



## 『肝』元気になれば、身体も元気に！ ストレスを溜めず「肝(かん)」を健やかにし、元気に春を乗り切ろう！

### 中医学の五行学説

春は、「木(もく)」に属し、自然界のすべてのものがのびやかに成長し、新陳代謝が活発になる季節。人の身体も、新陳代謝が活発になり、冬に溜まった老廃物を発散していきます！汗をかきやすくなったり、気持ちが浮き立ったりするのもその一つ！今回は、「春」との関係が深い「肝」の養生についてお伝えします♪

### 「肝(かん)」とは？

中医学では、肝臓の動きだけでなく、自律神経系や新陳代謝の機能を担い、全身の「気(エネルギー)」の流れをコントロールし、精神を安定させたり、内臓の働きをスムーズに保ったりする役割をしています。肝は、血を貯蔵し、必要に応じて供給するという血の調整機能も担っています。



### 「肝(かん)は、のびのびしたい！」

「肝」は、春の草木のように「のびのびとしている状態」を好むことが特徴です。そのため、ストレスが溜まると肝の機能が低下し、消化器系の不調や疲労感、イライラ、憂鬱といった様々な不調が現れるようになります。ストレスを上手にコントロールして、肝の機能を健やかに保ち、心も身体も元気に気持ちよく過ごしましょう♪

### 【おススメ漢方】

- イワ消遙丸
- イワ杞菊地黄丸
- イワ開気丸
- はらはら薬 翁丸
- ワタナベ オイスター

## 症状でチェック！肝の養生

「肝」は、気と血の調和によって働きが保たれています。ストレスを上手に発散し、食や生活の養生で、「肝」を健やかに保つように心掛けましょう♪

### 血の不足 ●しびれやけいれん●

#### 肝の機能を保ち、体の動きをスムーズに

肝の血が不足し血流の調整機能が低下すると、「筋(筋肉・骨についてる腱・筋膜・靭帯など)」に、十分な栄養を送ることが出来ず、運動機能が低下し、しびれやけいれん・足腰が動かしにくい、といった症状がおこることがあります。

#### 【食の養生】 肝を養い、潤いを与える食材を！

- あさり
- はまぐり
- しじみ
- あわびなどの貝類
- グリーンピース



#### 【主な症状】

- ・足腰が動きにくい
- ・手足のしびれやけいれん
- ・ふるえ
- ・筋肉がピクピクする
- ・爪が薄くなる割れやすい

### 気の停滞 ●情緒の不安定や食欲不振●

#### ストレス発散で気の流れをスムーズに

ストレスが溜まり、気の流れが滞ると、情緒不安定、消化器系の不調、血行不良、婦人科の諸症状など、が現れるようになります。趣味や軽いスポーツなどで日ごろからストレスを上手に発散し、「気の流れをスムーズに保ち、肝を健やかに整えましょう♪

#### 【食の養生】 辛味や苦味、酸味のある食材を！

- みょうが ●ねぎ ●竹の子 ●酢
- タラの芽 ●ふき ●ごぼう ●そば
- 香草類 ●ミント ●菊花 ●ウコン
- ハハコの花茶 ●ジャスミン茶 ●チンピ



#### 【主な症状】

- ・憂鬱 ・頭痛
- ・イライラ
- ・食欲不振
- ・お腹の張りや痛み
- ・胃もたれ
- ・下痢 ・便秘
- ・胃痛 ・胸痛
- ・生理痛
- ・生理不順など

### ●ドライアイや目のかすみ●

#### 目と肝は深いつながり

過労や老化などで肝の働きが低下したり、肝の血が不足すると、眼精疲労や目のかすみ、視力の低下、ドライアイなどの症状が現れることも。

目のトラブルを感じたら、肝の働きを助ける食材を積極的にとりましょう。

#### 【食の養生】 肝と目にいい食材を積極的に取ろう！

- うなぎ ●人参 ●菊花 ●ブルーベリー
- レバー ●クコの実 ●あわび



#### 【主な症状】

- ・ドライアイ
- ・視力の低下
- ・充血
- ・目のかゆみ
- ・目の痛み



### ●めまいや月経不順●

#### 血を補い肝の機能を守る

栄養の不足やストレスなどで、肝の働きが弱くなると「蔵血」の「機能も低下し、その結果、血が不足したり、血量調節がうまくできなくなったりするため、めまいや月経不順、鼻血などの症状がおこるのです。まず不足しがちな血を補い、血の巡りを良くすることで肝の機能を守りましょう♪

#### 【食の養生】 血を補う食材を中心に！

- レバー ●なつめ ●クコの実
- ごま ●ブルーベリー ●ひじき
- ぶどう ●黒砂糖 ●竜眼肉



#### 【主な症状】

- ・めまい
- ・顔色が白い
- ・生理不順
- ・無月経
- ・鼻血やあざなどの出血傾向
- ・月経過多
- ・不正出血
- ・視力の減退
- ・ドライアイ





# 生理痛はないのが当たり前!?



## 「生理痛」

生理痛ってみんなあるんでしょ？」

・・・「いいえ、生理痛はないのが当たり前なんです。」  
痛みがあるというのは、異常が生じているという体内からの発信！『月経困難症』という病名もあるほどです。子宮内膜症や子宮筋腫、子宮後屈などの可能性も隠れています。安易に、鎮痛剤を飲むのではなく、ちょっと自分の体調に注意してみてください。

他に肩こり、頭痛、冷え性、月経血の塊などもあるのでは？

## 「月経前症候群」

「月経前ってみんなイライラする？」

・・・いいえ、多少の気分の乱れは正常範囲ですが、自分でコントロールできないほど、激しくイライラしたり、逆に落ち込んだり、便秘や胸張などは、『月経前症候群（PMS）』といいます。ホルモンの働きによって水分の貯留によるむくみが生じたり、皮脂腺からの分泌が活発になるためニキビが出来たりします。原因は、ストレスが多かったり、感情を抑えてしまう性格だったり、仕事が忙しすぎたり、不規則な生活や食生活など様々。

## 【月経のタイプで症状をチェック】

気・血の流れが悪い「 <sup>きたいあけつ</sup> 気滞瘀血」タイプ	冷えが原因「 <sup>かんじや</sup> 寒邪」タイプ	エネルギー不足の「 <sup>きけつじやく</sup> 気血虚弱」タイプ
<b>ストレスが原因の月経痛</b> 【月経痛の特徴】 ・月経前、月経中の下腹部の張り、痛み ・胸の両脇の張り、痛み ・情緒の変動により、痛みの変化 【月経の特徴】 ・経血の色が暗い ・経血に塊（レバー状）がみられる 【食養生】ストレスをためないことがポイント ●ジャスミン茶 ●ラベンダー茶 ●ウソ ●黒きくらげ ●なす ●黒豆 ●小豆	<b>子宮を冷やす冷えに注意</b> 【月経痛の特徴】 ・月経前、月経中の下腹部の冷え、痛み ・冷えると痛みが強くなる ・温めると痛みが緩和する 【月経の特徴】 ・経血の色が暗い ・黒ずんだ血塊がある ・経血がすっきりと出ない 【食養生】温性・辛味のある食材を選ぼう ●よもぎ ●シナモン ●しょうが ●ねぎ ●山椒の実 ●八角	<b>体内の陽気・栄養を十分に</b> 【月経痛の特徴】 ・月経後半に痛みが強くなる ・比較的弱い痛みが長く続く 【月経の特徴】 ・月経の周期が長い ・経血の色が薄い ・経血の量が少ない 【食養生】温性・甘味のある食材を！ ●黒砂糖 ●クコの実 ●なつめ ●鶏肉 ●豚肉 ●卵 ●にんじん ●ほうれん草 ●山芋

## 「生活習慣を見直して、身体を根本から整える」 ●月経痛を和らげる基本の養生●

- 月経前 … なすべくストレスを溜めないように！睡眠をたっぷりとることも大切です。
- 月経中 … 身体を冷やさないよう、食事や飲み物・服装・冷暖房などに気を配りましょう。カイロもお勧めです。
- 月経後 … 滋養のある物、特に血を補う食事を。鳥のスープは、身体が温まるのでお勧めです♪



## 漢方相談カレンダー

当店では、各タイプに合わせた食事や生活の養生やお勧めの漢方をご提案させていただいております。お気軽にお声掛けください♪

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 漢方相談 12:30 迄	3	4	5 定休日
6	7 漢方相談 14:00 始	8	9 漢方相談 12:30 迄	10	11	12 定休日
13	14 漢方相談 14:00 始	15	16 漢方相談 12:30 迄	17	18	19 定休日
20 定休日	21	22	23 漢方相談 12:30 迄	24	25	26 定休日
27	28	29	30 漢方相談 12:30 迄	31	【4月】 通常通り営業予定	

## 耳つぼジュエリー 借〜ユ〜

『結〜ユ〜』の幸子です。  
私も昔はひどい生理痛がありました。  
漢方と耳つぼを始めてから、  
身体の調子も肌の調子も良くなり  
生理痛もほとんどなくなりました。  
そして、なんと、高齢（39歳）ですが、  
子宝にも恵まれ、現在、妊娠6か月に入  
り、少しずつ大きくなるお腹が  
愛おしく感じる今日この頃です。  
『結〜ユ〜』では、女性のお悩み  
や妊活のサポートとなる施術もござ  
います。マッサージのみの体験もでき  
ます♪お気軽にご相談ください♪

ブライダル耳つぼジュエリー®協会  
認定講師 相良 幸子

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。研修会等に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!

白十字薬局は、お客様の『こころ』と『からだ』のサポーターです。お客様の様々なお悩みの相談に応じます。お気軽にお声掛けください♪