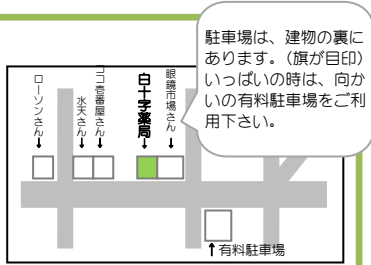




白十字薬局の ぱんだ新聞

【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. 14
2018.3月
文責：
薬剤師 相良宇宙



駐車場は、建物の裏にあります。(旗が目印) っぱいの際は、向かいの有料駐車場をご利用下さい。

漢方で 辛い頭痛を スッキリ!




気候や生活環境の変化によって自律神経の働きが乱れやすい春。自律神経の乱れは頭痛を引き起こす要因の一つです。西洋医学的にみると、頭痛には**一次性頭痛**と**二次性頭痛**があります。「片頭痛」、「緊張型頭痛」、「群発性頭痛」の3タイプは**一次性頭痛**と呼ばれ、日々慢性的に起こります。脳出血や脳腫瘍といった命に関わる病気が要因となって引き起こされる頭痛を**二次性頭痛**といい、いつもと違うという違和感を感じたらすぐ病院で診てもらって下さい。今回は、中医学で対象となる「**一次性頭痛**」にスポットを当てて、頭痛のタイプをご紹介します。



一次性頭痛は「外感」と「内傷(ないしょう)」の2つに大別されます。外感頭痛は急性、内傷頭痛は慢性のものと捉えるとわかりやすいかもしれません。

【外感タイプ】

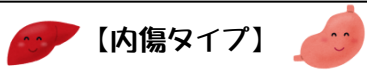


外部の邪気を受けることによって発生するもの。季節の変わり目や気象状況に左右される事が多く、突発的です。

外邪には「風(ふう)」、「暑(しょ)」、「寒」、「湿」、「燥」、「火(か)」の6つの邪があります。ほとんどの外邪は風に伴われて体内に侵入してくるため、「風邪(ふうじゃ)」が他のどの外邪を伴うかで、頭痛の症状に差が出ます。

また、この外感タイプの場合、頭痛以外の症状も頭部に集中することが多くあります。

【内傷タイプ】



臓腑の機能失調によって現れる頭痛。頭痛に関連する主な臓腑として「肝(かん)」、「脾(ひ)」、「腎」があげられ、その中でも一番多く関連がみられるのが「肝」です。

肝は気の巡りを司り、さまざまな代謝機能を影で支えている臓腑です。また、自律神経系とも関わりが深く、身体がストレスを受けると真っ先にダメージを受けやすい臓腑でもあります。

あなたの頭痛のタイプは?

※上記2つのタイプは混ざりあうことも多く、体質的要因があるがゆえに、外的影響を受けやすいというパターンもよくみられます。たとえば、ストレスフルな人(内傷)が春や秋といった季節の大きな変わり目の気圧の変動が激しい時(外感)に頭痛を引き起こしやすい

8つのタイプ別体質チェック

※それではさらに頭痛のタイプを細かく分けてみたいと思います。

【外感タイプ①：ひえひえ頭痛(風寒(ふうかん))】

- 頭以外に、うなじから背中にかけてズキズキと疼くように痛む
- 寒気が強い
- 風に当たると症状が悪化する
- 口の渴きはない

【養生】
うなじを温めよう♪

【内傷タイプ②：おつかれ頭痛(気血不足)】

- 疲れると頭痛が起こる
- 目眩を伴う
- 動悸、息切れ、冷えやすい
- 眠りが浅かったり、寝入りが悪い

【養生】
デコルテ全体を温めよう♪

【外感タイプ②：熱っぽい頭痛(風熱)】

- 熱感とともに張ったような痛み(重症の人は破裂感を伴う)
- 発熱、喉の痛みなどを伴う
- 風に当たると症状が悪化する
- 口の渴きが強く、飲み物が欲しくなる

【養生】
額を冷まそう♪

【内傷タイプ③：ダラダラ頭痛(痰湿(たんじつ))】

- 頭重感(ずじゅうかん)が強い
- ダラダラと痛みが長引く
- 目眩・吐き気を伴う
- 胃上部がつかえる感じがある

【養生】
背中の真ん中あたり(胃の上部)辺りを温めよう♪

【外感タイプ③：ダル重~頭痛(風湿)】

- 頭全体が重く締め付けられるような痛み
- 食欲がない
- 下痢をする
- 全身が重だるい

【養生】
デコルテを温めよう♪

【内傷タイプ④：ドロドロ頭痛(瘀血(おけつ))】

- 痛みが強く、血管が脈打つ感じ
- いつも同じ場所が痛む
- 頭に怪我をしたことがある
- 慢性疾患を患っている

【養生】
うなじから肩にかけてを温めよう♪

【内傷タイプ④：イライラ頭痛(肝火(かんか))】

- 片頭痛であることが多い
- ストレスを受けると頭痛がする
- 血圧が高めで目が充血しやすい
- 難聴、耳鳴り、便秘を伴う

【養生】
タオルをアイマスクにして冷まそう♪

【内傷タイプ⑤：エイジング頭痛(腎虚(じんきょ))】

- 痛みの弱い頭痛が慢性化している
- 目眩・耳鳴りを伴う
- 手足の冷え、もしくは火照り、足腰のだるさがある
- 物忘れが多い

【養生】
腰を温めよう♪



冷えて血行が悪くなると、臓器に栄養が届きにくい！

冷えは、「血液の流れが悪くなって」というサインです。
カラダのすべての臓器は、血流が悪くなると衰え、血流がよくなると機能が高まります。
妊娠に関わる重要な臓器（卵巣や子宮）に栄養を届けるためにも、血流UPは大事です！
受精卵が着床する子宮内膜をふかふかにするためにも、十分な栄養が必要です。
冷えていると、子宮や卵巣が本来の機能を発揮できないのです。
毎日の工夫をして、“ぽかぽか授かり体質”を目指しましょう♪

産みたいときに産める体で
いるためにできること
冷え改善で授かり体質へ

衣類で
ポカポカ



薄着の重ね着と防寒小物で
冷気をシャットアウト

冷気を手っ取り早く防ぐには、衣服でガードするのが一番！肌の露出は最小限にし、首やひじ、ひざ、足首をおおうと効果的です！
漢方では“頭寒足熱”といい、下半身を冷やさない工夫をお勧めしています。
屋外と室内の寒暖の差に負けないよう、温度調節をしましょう！
(薄手の上着を常備しておきましょう！)

筋肉を動かすことで
血流アップ、冷え知らずに！

デスクワークなど長時間同じ姿勢でいたり、運動不足だと、筋肉が冷えて血流が停滞→さらにカラダが冷えるという悪循環に！
運動をして筋肉を動かし、筋肉量を増やせば、熱が生産されて血流がUP！カラダの中からポカポカになります。
ストレッチや散歩など出来ることから始めてみて♪

運動で
ポカポカ



食で
ポカポカ



あたたかいものを
ゆっくりよくかんで食べること

冷たい食べ物・飲み物を控えて、あたたかい物やカラダを冷やさない食材を積極的に摂りましょう。
ただし、カフェイン入りの緑茶やコーヒーは、カラダを冷やすので摂り過ぎに注意して！（同じカフェイン入りでも、発酵させてある紅茶はOK!）
また、よく噛んで食べることで、血流を良くする神経も刺激されます！

全身をあたたためてから
湯ぶねに入ると効果的

冷え体質の改善を目指すなら、每晚湯ぶねにつかって、カラダの芯から冷えを開放し、しっかり温めることが大切です！
ただし、カラダの表面に冷えた部分があると、熱が伝わるのに時間がかかってしまい、カラダの芯まで温まらず、のぼせてしまうことも。
冷えている部分をあたたためてから入るとイイでしょう！

入浴で
ポカポカ



2018年は、60年に一度の『胃腸Year』
胃腸が元気な人は、『こころ』も『からだ』も元気モリモリ！
『晶三仙』おススメしています。

月	火	水	木	金	土	日
今月は、お休みが多くご迷惑をおかけいたします m(_ _)m			1 漢方相談 12:30 託	2	3	4 漢方講座 13:30~15:00
5	6 研修の為 お休み	7 研修の為 お休み	8 漢方相談 12:30 託	9	10	11 定休日
12	13 漢方相談 14:00 加	14	15 漢方相談 12:30 託	16	17	18 定休日
19	20 漢方相談 14:00 加	21 振替休日 定休日	22 漢方相談 12:30 託	23	24	25 定休日
26	27 漢方相談 14:00 加	28	29 漢方相談 12:30 託	30	31	

『結~YUI~』



7か月になり、
わんぱくぶりを発揮中の
看板娘です。

3月3日は桃の節句☆
初めてみるお雛様に
目をキラキラさせていました。

そんな3月3日は『耳の日』
耳に興味をもち、耳を大切にしましょう♪
という日☆

耳と言えば『耳つぼ』
3月は、『耳つぼ体験キャンペーン』します♪
3/1~3/31まで
☆ジュエリー付き 1粒 250円(通常 400円)
☆肌色シール 1粒 100円(通常 150円)

冷え体質をしり、あなたにあった温活のツボを刺激する温活耳つぼコースもあります♪
この機会に、耳つぼを体験してみませんか？

保育士
ブ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

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)

火曜日の相談は、午後のみ、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 : hakujijukanpou@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！