



# 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. 15  
2018.4月  
文責：  
薬剤師 相良宇宙



## 心と身体の 元気を養う 春の過ごし方

南から桜の開花便りが聞こえてくる頃になりました。うらかな春の訪れに心も浮き立ちますが、季節の変わり目は油断をすると体調を崩しがちに。環境の変化も多くストレスも溜まりやすい時期なので心と体をしっかり養って春を元気に過ごしましょう。



春は、万物が伸びやかに生まれ育つ時期で、新陳代謝も活発になり、体内の陽気も動き始めます。初春のころは体がこの変化についていけず、頭がぼーっとしたり、だるさを感じたりすることもあります。無理をせず少しずつ体を動かすようにすれば楽に動けるようになります。また、春の養生では「風」の影響を抑え、「肝」を養うことが大切。特に気を付けたいのは、精神的なトラブルです。「五月病」ともいわれるように、春は感情の調整機能を持つ「肝」が影響を受けやすく、イライラしたり情緒不安定になったりしやすい季節なので、「肝」を十分養ってストレスを発散するよう心がけましょう。



### 春の養生で心も体も健康に

「未病（病気になる一歩手前の状態）」を治す医学といわれる中医学。

この知恵を生かして、病気にかかったり体調を崩したりする前に、季節に合った養生法でしっかり体を整えましょう。

### ココロの養生

#### 「肝」を養ってストレス防止

「肝」は血液の貯蔵庫。血液の流れを利用して体中に栄養を送り、老廃物を集めて取り除く、という新陳代謝のコントロール機能を担っています。また、精神や感情の調節を担う大切な臓腑でもあります。

この「肝」がうまく機能していると、体のすみずみまで栄養や清気（酸素）が行き渡り、老廃物が溜まることもありません。脳の活動も活発になるため、情緒も安定します。逆に「肝」の機能が弱っていると、血液の流れや新陳代謝が滞り、首や肩のこり、めまい、不眠、情緒不安定などの症状が起こるのです。女性の場合は、月経不順や生理痛にも注意が必要です。

春は新学期や新入社、人事異動など環境の変化も多く、知らず知らずストレスも溜まりがちに。せっかく、気持ちの良い季節ですから、「肝」をしっかり養ってストレスを解消し、心も体ものびのびと元気に過ごしたいものですね。

#### 「肝」の元気が足りないタイプ

【虚証】

疲労や不規則な食事など、冬の養生が足りないと「肝」の血が不足しがちに。「肝」の機能が低下すると気（エネルギー）の上昇も足りなくなるので、元気がない、やる気が起きないといったうつ気味の症状や、不安、不眠、月経不順などの症状が現れます。

このタイプの養生は、「血を補う」「肝を養う」「うつを消散する」ことが大切。ほどよい甘みのあるフルーツや、血を補う魚介などを食事に取り入れるようにしましょう。

#### 食養生

- くこの実
- ブルーベリー
- ぶどう ●桑（なつめ）
- 黒ごま ●松の実
- グリーンピース ●小麦
- あさり・はまぐり・しじみ
- ひじき・わかめ



#### エネルギーが上昇し過ぎのタイプ

【実証】

元気不足とは反対に、「肝」の気（エネルギー）が上昇しすぎると、怒りっぽい、興奮しやすい、イライラするといった精神症状や、頭痛、めまい、血圧の上昇といった症状が現れます。

このタイプは、**上昇し過ぎてしまった気を降下させ、「肝」を冷ますことが必要**です。

“涼性”の食材を選びましょう。また、「肝」を鎮める“苦味”、上昇し過ぎないように収れんする“酸味”、また消散作用のある花類や香りの良いお茶を楽しむのもおすすめです。

#### 食養生

- セロリ ●竹の子 ●うど
- タラの芽 ●ふき ●菜の花
- きゅうり ●トマト ●春雨
- もやし ●そば
- 夏みかん ●梅干し ●イチゴ
- ねむの花（お茶） ●梅の花（緑茶に浮かべて）



### カラダの養生

#### 「風邪（ふうじゃ）」を寄せつけない体質づくり

春は「風」の影響を受けやすい季節。風邪が体に入り込みやすく、かぜや花粉症などにかかりやすくなります。また、皮膚のトラブルも起きやすい時期なので注意しましょう。

この季節に見られる体の不調は、発熱、咽の痛み、咳、頭痛、目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみなどが特徴。体表の症状で治りやすいものなので、症状がひどくなる前に、毎日の養生で予防・軽減することを心がけましょう。

この季節の体の養生は、**風邪を消散することが大切**です。

ねぎや新たまねぎ、みょうがなど辛味のある春野菜や、三つ葉、せり、大葉、春菊、ミントなどの香草で、邪気を消散するようにしてみてください。



#### 体を動かして春の陽気を楽しもう

早起きを心がけて、さわやかな朝の散歩を楽しむなど、春の陽気を胸いっぱい吸い込むことで、ストレス解消はもちろん、適度な運動が新陳代謝を高め、冬の間が増えた体重も自然と落とすことができます。

また、髪をとかして頭皮を刺激すると、陽気を発散できて気分もすっきり。食材選びや適度な運動など、心身ともに元気を養う春の養生法を暮らしに上手に取り入れて、気持ち良く春を過ごしてください。



# 更年期をラクに 過ごす方法 Vol.1



更年期の症状は身体と心のさまざまなところに現れ、日によって感じ方が変わったりしませんか？  
そんなつらい症状をなるべく穏やかにするには、  
身体のバランスを整える中医学の養生法がぴったりです。  
中医学をもとに更年期対策について説明します。



## 更年期の症状は「腎（じん）」の衰えから

多くの女性が閉経を迎えるのは50歳ごろ。中医学では、女性の身体は7の倍数で転機を迎えると考えられていて、この考え方で閉経の時期は49歳ごろにあたります。

更年期は閉経の前後5年間（45～55歳ごろ）とされ、この時期に入ると女性は卵巣の機能が衰えはじめ、女性ホルモンのひとつであるエストロゲンの分泌量が低下していきます。  
これが、更年期に現れる不調の原因のひとつと考えられています。

中医学では、こうした更年期症状の根本原因を「腎（腎臓）」の衰えと考えます。腎は生命エネルギーの源「精」を貯える臓器で、発育や生殖などの機能と深く関わっています。  
そのため、加齢によって腎の機能が衰えると、ホルモンの失調などが起こりやすくなるのです。

また、腎には全身の陰陽をコントロールする働きもあるため、その機能が低下すると陰陽のバランスが崩れてしまいます。  
のぼせや発汗、冷えは、陰陽のバランスが崩れて、身体を温めたり熱を冷ましたりといった調節が上手くできずに起こる症状です。

また、腎の機能が衰えると、その影響で「肝（かん）」（肝臓）や「心（しん）」に不調が現れることも。  
肝や心にはストレスや精神状態をコントロールする働きがあり、その機能が低下するとイライラや憂鬱、不眠といった精神的な不調も起こりやすくなります。

更年期には心身のさまざまな症状に悩まされることもありますが、この時期の不調は時間が経てば必ず治るもの。あまり深刻に悩まず、身体の変化に上手に対応して穏やかに更年期を乗り切りましょう。



## 更年期は生活を見直すチャンス。心身ともに元気な毎日を。

更年期の症状には個人差がありますが、心身が疲れていると症状も強く出る傾向があります。  
更年期に入る時期は、長年の生活習慣の積み重ねで心にも身体にも疲労が溜まっていることが多いもの。  
日本女性の平均寿命は約86歳と世界一で、更年期以降も25年以上の人生が待っています。  
セカンドライフを充実して過ごすためにも、ぜひこの時期を生活習慣見直しのチャンスと考えて、心も身体も元気に整えておきましょう。



毎日頑張るママたちのサポートに♪  
「婦宝当帰膠」おススメです！



月	火	水	木	金	土	日
2	3 漢方相談 14:00 から	4	5 漢方相談 12:30 迄	6	7	1 8
9	10 漢方相談 14:00 から	11	12 漢方相談 12:30 迄	13	14	15 定休日
16	17 漢方相談 14:00 から	18	19 漢方相談 12:30 迄	20	21	22 定休日
23	24 漢方相談 14:00 から	25	26 漢方相談 12:30 迄	27	28	29 昭和の日 定休日
30 振替休日 定休日	5/1 漢方相談 14:00 から	5/2	5/3 憲法記念日 定休日	5/4 みどりの日 定休日	5/5 こどもの日 定休日	5/6 定休日

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。研修会等では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国!

## 『結～YUI～』

昨年の今頃はつわりも  
落ち着き、検診に行くのも  
ポカポカ陽気の中  
歩くのが心地よかったのを  
思い出します。



今年は、娘と一緒に  
公園の桜を見に行くのが楽しみです。

さて、4月4日は幸せの日  
という事で、アリストンホテル大分様にて  
『フラワーガーデン～幸せシャワーを～』  
というイベントを行います。

『結～YUI～』は、風水薬膳®茶アドバイザーとして、本質や体質についてお話しし、春を健やかに過ごせるお手伝いをさせていただきます。

ぜひ遊びに来てください♪

- ♪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
  - ♪化粧品アドバイザー
- 相良 幸子

