



薬師が語る 氣と血流

就職・転職・異動・進学・進級など... 4月は環境が大きく変化しがちな月で「新しいやるぞ!」と気合いを入れて頑張ってきたことと思います。

とてうまく行っている人も、今月中にも月にならると疲れが出てきます。肉体的な疲れより、ストレス疲れが特に溜まりやすく、それがピークになるとやる気が出なくなる。

これを『5月病』と言います。中医学ではこれらの原因の1つを気虚(気の不足)や気滞(気の流れが悪く)と考えています。

No. 55

「陽来復」 中国最古の古典「易経」に書かれている。意味は「冬が終わり春が来る」。悪いことが辛く長く続いても、耐えれば良いことが必ず訪れる。止まない雨は無い。明けない夜は無い。病気も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっていて適切な着庄をすれば回復する方向に向かうことが出来るのです。「陽来復」は和のとも好きで大切にしている言葉です。



尖心は昨日に置いて 今更には 私は笑顔道 城下り 詩集より

中医学で人の体は

気(血)水(水)のバランスで成り立っていると考えられています。

「気」は生命エネルギーのことで、呼吸や消化・吸収・神経系の機能を司っています。

また「血」は全身を巡り、各組織に栄養を与え、老廃物を取り除く役目があります。

「気」と「血」は互いが助け合っていて、働いていてストレスなどで「気」の働きが悪くなると「血」の働きも悪くなります。

血の働きが悪くなると冷えや手足の痺、頭痛や生理痛などの症状が起こてきます。



「水」は血液以外の体液のことです。水が不足するとほこせ、口の乾燥、湯まなどが起こてきます。

自分自身の「気」の働きがどのくらいなのかはなかなか分からないものですが、「血」の働きは血圧などから不足しているのか、滞っているのかなどある程度推測することが出来ます。

気と血はとても密接な関係にあるのでこの時期、調子を出崩しやすい方も、もしかしたら5月病?と感じている方は血の働きを見てみると良いでしょう。

また「気」の働きが悪い方は、左のような特徴があるので参考にして、気になる方はお気軽に御相談下さい。

- 気虚
 - 汗をかきやすい
 - やる気が出ない
 - すぐに息切れする
 - 疲れやすい
 - 胃腸が弱い
 - 食が細い

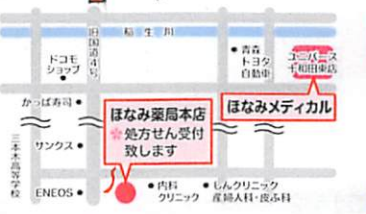
- 気滞
 - 気持ちが決みやすい
 - 胃や腹部が張りがすく
 - ゲップやガスが出る
 - のどが詰まった感じがする
 - 足裏が冷たい
 - 月経不順
 - 月経前に下腹部や乳房が張る
 - すぐにイライラする

「病は気から」これが本当です。川上 止郎

株式会社 ほなみ薬局



ほなみ薬局本店
 ●処方せん受付●
 〒034-0037
 青森県十和田市穂並町10-3
 Tel : 0176-23-4546
 Fax : 0176-24-0434
 8:30 ~ 19:00 定休日: 日曜・祝日



ほなみメディカル
 ●ユニバース十和田東店内●
 〒034-0012
 青森県十和田市東一番町4-14
 Tel : 0176-25-4343
 Fax : 0176-25-4343
 9:00 ~ 20:00 年中無休

