ほなみ薬局 一陽来復通信

2021年2月号

No.64

意外と体調を崩しやすい!? 春こそ元気にすごす

まだ2月だよ?と言われそうですが、暦の上では2月4日が「立春」5月5日の「立夏」までが春なのです。とは言っても気温差が大きくなり、自律神経の働きがおかしくなったり、花粉が飛ぶようになるのは3月~4月。ですので今回はそれまでにしっかり養生して元気にすごすためのことを書いていきたいと思います。

中医学では様々な体調不良は五臓(肝・心・脾・肺・腎)と気・血・水のバランスの崩れや弱りから起こると考えられています。

春の体調不良で気をつけたいのは「肝」と「脾」そして「水」です。

一陽来復

いちようらいふく

中国最古の古典「易経」に書かれている言葉です。意味は「冬が終わり、春が来ること」悪いことや辛いことが続いても、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養生をすることで回復する方向に向かうことが出来るのです。「一陽来復」は私のとても好きで大切にしている言葉です。

肝の働き

肝は解毒をする大事な場所です。春に弱りの出やすい臓器で、弱ることで体内に毒素が溜まりやすくなり、じんましんやアレルギー症状が出やすくなります。

また、ストレスも肝に溜まると言われています。肝の働きが弱り、ストレスを溜めたり、発散する力が落ちると、気力、体力、免疫力が低下してしまいます。

肝の喜ぶ食べ物

ニンジン、小松菜、パセリ、ホウレン草など緑黄色野菜 アサリ、しじみ、レバー 酢の物、レモン、梅干しなど酸味のあるもの

また、冷たいものは避けましょう

ストレス発散

お風呂にゆっくり入る、運動で汗を流す、趣味に没頭するなどでストレスを上手に発散しましょう

脾の働き

中医学における「脾」とは「消化器系」のことを指します。

脾の大事な働きは消化吸収ですが、水分を体の隅々までまんべんなく運ぶ働きもあるのです。

ですから、脾の働きが弱ると体内の水分の偏りが出来ます。それが鼻水や涙で、花粉症のよくある症状なのです。

脾の喜ぶ食べ物

カボチャ、サツマイモ、大豆、ミカン、バナナ(バナナはアレルギー症状を悪くするので症状がある時は控える)はちみつ、オリゴ糖、黒糖など甘いもの

水分の摂り方

真夏で熱中症の危険がある時や運動で汗をかいた時以外は「のどが乾いて水分が欲しいな」という時にゆっくり飲めば充分です。多くのみすぎるとかえって冷えやアレルギーの原因となります。

薬剤師 川上一止郎

弱いから強くなれる
持ってないから
何でも持てる
城たいが

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