



No. 64

春と体調を崩しやすい季節

まだ2月ですが...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。とはいえ、気温差が大きくなり、自律神経の働きがあかしくなったり、花粉が飛びよくなるのは3月4月

です。今回はそれまでにしっかりと養生して、春にすすむためのことを書いて「肝」の働きについて書きます。

中医学では様々な体調不良は五臓(肝・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のは「肝」と「脾」です。

「肝」は「木」です。



一陽来復

中国の古の古典「易経」に書かれています。意味は「冬が終わり、春が来る」と。止まない雨は無い。明けの夜は無い。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れば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。春は弱りの出やすい臓器で、弱ると体内に毒素が溜まりやすくなり、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、免疫力が低下してしまいます。

肝の好きな食べ物

ニンジン、小松菜、パセリ、ホウレン草、ピーマン、小松菜、マサリ、ピーマン、緑黄色野菜、マサリ、ピーマン、酢物、レモン、梅干しなど酸味のあるもの

ストレス発散

お風呂にゆかりを入れる、運動で汗を流す、趣味に没頭するなど、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つて、です。脾の働きが弱ると体内の水分の偏りが出来、それが鼻水や涙で、花粉症のよくある症状なのです。

脾の好きな食べ物

カボチャ、サツマイモ、大豆、バナナ、リンゴ、キウイ、梨、柿、栗、黒糖、甘きもの

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」という時にゆかりを加えて水分を取ります。多くの人が「のどが乾いて水分が欲しい」という原因となります。



弱いから強くなる、持たないから持てる、何ごも持てる、城が

薬剤師 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

出店予定地
 十和田市 十和田東一丁目
 十和田市 十和田東二丁目
 十和田市 十和田東三丁目
 十和田市 十和田東四丁目
 十和田市 十和田東五丁目
 十和田市 十和田東六丁目
 十和田市 十和田東七丁目
 十和田市 十和田東八丁目
 十和田市 十和田東九丁目
 十和田市 十和田東十丁目
 十和田市 十和田東十一丁目
 十和田市 十和田東十二丁目
 十和田市 十和田東十三丁目
 十和田市 十和田東十四丁目
 十和田市 十和田東十五丁目
 十和田市 十和田東十六丁目
 十和田市 十和田東十七丁目
 十和田市 十和田東十八丁目
 十和田市 十和田東十九丁目
 十和田市 十和田東二十丁目
 十和田市 十和田東二十一丁目
 十和田市 十和田東二十二丁目
 十和田市 十和田東二十三丁目
 十和田市 十和田東二十四丁目
 十和田市 十和田東二十五丁目
 十和田市 十和田東二十六丁目
 十和田市 十和田東二十七丁目
 十和田市 十和田東二十八丁目
 十和田市 十和田東二十九丁目
 十和田市 十和田東三十丁目
 十和田市 十和田東三十一丁目
 十和田市 十和田東三十二丁目
 十和田市 十和田東三十三丁目
 十和田市 十和田東三十四丁目
 十和田市 十和田東三十五丁目
 十和田市 十和田東三十六丁目
 十和田市 十和田東三十七丁目
 十和田市 十和田東三十八丁目
 十和田市 十和田東三十九丁目
 十和田市 十和田東四十丁目
 十和田市 十和田東四十一丁目
 十和田市 十和田東四十二丁目
 十和田市 十和田東四十三丁目
 十和田市 十和田東四十四丁目
 十和田市 十和田東四十五丁目
 十和田市 十和田東四十六丁目
 十和田市 十和田東四十七丁目
 十和田市 十和田東四十八丁目
 十和田市 十和田東四十九丁目
 十和田市 十和田東五十丁目
 十和田市 十和田東五十一丁目
 十和田市 十和田東五十二丁目
 十和田市 十和田東五十三丁目
 十和田市 十和田東五十四丁目
 十和田市 十和田東五十五丁目
 十和田市 十和田東五十六丁目
 十和田市 十和田東五十七丁目
 十和田市 十和田東五十八丁目
 十和田市 十和田東五十九丁目
 十和田市 十和田東六十丁目
 十和田市 十和田東六十一丁目
 十和田市 十和田東六十二丁目
 十和田市 十和田東六十三丁目
 十和田市 十和田東六十四丁目
 十和田市 十和田東六十五丁目
 十和田市 十和田東六十六丁目
 十和田市 十和田東六十七丁目
 十和田市 十和田東六十八丁目
 十和田市 十和田東六十九丁目
 十和田市 十和田東七十丁目
 十和田市 十和田東七十一丁目
 十和田市 十和田東七十二丁目
 十和田市 十和田東七十三丁目
 十和田市 十和田東七十四丁目
 十和田市 十和田東七十五丁目
 十和田市 十和田東七十六丁目
 十和田市 十和田東七十七丁目
 十和田市 十和田東七十八丁目
 十和田市 十和田東七十九丁目
 十和田市 十和田東八十丁目
 十和田市 十和田東八十一丁目
 十和田市 十和田東八十二丁目
 十和田市 十和田東八十三丁目
 十和田市 十和田東八十四丁目
 十和田市 十和田東八十五丁目
 十和田市 十和田東八十六丁目
 十和田市 十和田東八十七丁目
 十和田市 十和田東八十八丁目
 十和田市 十和田東八十九丁目
 十和田市 十和田東九十丁目
 十和田市 十和田東九十一丁目
 十和田市 十和田東九十二丁目
 十和田市 十和田東九十三丁目
 十和田市 十和田東九十四丁目
 十和田市 十和田東九十五丁目
 十和田市 十和田東九十六丁目
 十和田市 十和田東九十七丁目
 十和田市 十和田東九十八丁目
 十和田市 十和田東九十九丁目
 十和田市 十和田東百丁目

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

