ほなみ薬局 一陽来復通信

No.77

「血流が悪い」をもっと詳しく
血流の「量」と「質」

寒い時期はもちろん、夏でも手足が冷えて辛い。
血流が悪くて肩がこる。腰が痛い。
頭痛は血の流れが悪いからだと思う。
生理痛は血流が悪いからと言われたなど『血流が悪いから』と調子が悪いと感じている方は多く、その通りなのだと思います。
では、温めると良くなりますか？
マッサージをすると良くなりますか？
一時的に良くなってもしばらくするとまた症状は出てきませんか？
それは、血流の「量」と「質」の問題かも知れません。
今回は「血流」について詳しく、そしてちゃんと良くする方法を紹介致します。

血（けつ）

血は中医学では「全身を巡り、各組織に栄養を与え、老廃物を取り除く働きがある」とされています。

血虚（けっきょ）

血の「量」が不足している状態
冷えや立ちくらみの原因となり、温めたりマッサージすると一時的に良くなる

特徴

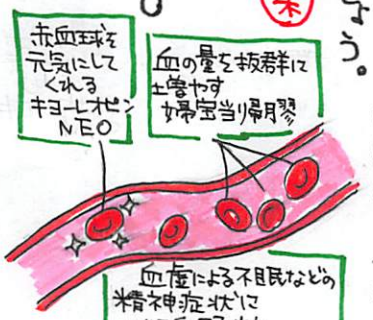
口渡れやすい口めまい、立ちくらみ
口乾燥肌、つやがない口食べ血
口経血量が少ない、遅れがち

改善方法

血を補う食材。黒砂糖、赤ワイン、干しぶどう、黒ゴマ、黒豆など（色の濃いものが良い）キノコ類、もち米も良い。牡蛎、レバーなどの動物性の食材も積極的に摂りましょう。

おすすめ漢方薬

婦宝当帰膠（ふほうとうきこう）
キヨーレオピンNEO
心脾顆粒（しんぴかりゅう）など



瘀血（おけつ）

血の流れが滞っていて、血の「質」が悪い状態
頭痛や生理痛の原因となり、温めたりマッサージしても良くならないか、あまり良いと感じない。

特徴

口シミがタい口唇の色が暗い
口肩こり、腰痛、頭痛
口生理がつらい、経血に塊が混じる

改善方法

血に溜まった汚れを取り除いて血の質を良くする食材
わかめ、昆布、ひじき、そば、小豆など。体を温める性質を持つウナギ、ラムなどの動物性の食材

おすすめ漢方薬

夢三七（三七人参）
レオピンファイブNEO、冠元顆粒など

このように「血流が悪い」と言っても「量」と「質」の違いで養生方法が変わってきます。
さらに詳しくはぜひ御相談下さい！

一陽来復（いちようらいふく）

中国旧暦古の古典「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。

過ちを悔やむ
未来に希望を持つ
そして現在に
決して満足しない
それが私のこれまでの
人生でやってきたことだ

ピョートル・チャイコフスキー

1970年開局
株式会社 ほなみ薬局
元気スタンプ・アークス RARA カード・PayPay・各種クレジットカード取扱店

健康相談からのおつきあい

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