ほなみ薬局 一陽来復通信

2024年2月号

No.88

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。

2月3日は節分

「鬼は外～！福は内～！」の豆まき。子どもが小さい時は鬼に扮してやったものです。楽しかったな…

節分は「季節を分ける」ことを意味していて、各季節の始まりの日「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のことです。一般的には立春の前日＝2月3日を指す場合が多く、この日は大寒最後の日であり、寒さはこの日がピークとなります。「冬が終わり、春が来る」これがこの通信のタイトルでもある「一陽来復」なのです。

季節の変わり目は邪気がはじる

と言われ、そのため悪霊払いの行事が行われます。有名な行事が「豆まき」で鞍馬山の鬼が都を荒らすのを、炒り豆（大豆）で鬼の目を打ちつぶし、災厄を逃れたという故事伝説が始まりと言われています。

漢方医学と邪気

漢方医学では体に悪いものや、病気の原因となるものを「邪気」と呼びます。

風邪（ふうじゃ）…神経症状（精神異常、刺激アレルギー、痛み、痒みなど）を引き起こす

火邪（かじゃ）…興奮、炎症（腫物、口渇、肉腫の痛み、顔面紅潮、不眠、怒りっぽいなど）を引き起こす。

暑邪（しょじゃ）…体熱発散の不完全（日射病、灼熱感など）を引き起こす。

寒邪（かんじゃ）…低温度の侵襲、機能衰退（頻尿、下痢、きむけ、食欲不振など）を引き起こす

燥邪（そうじゃ）…体内水分の不足（貧血、便秘、皮ふのかさつき、多汗、多尿など）を引き起こす。

湿邪（しつじゃ）…体内水分の過剰（むくみ、尿量減少、下痢、腹鳴など）を引き起こす。

漢方薬はこれらの邪気に有効なものがありますが、体質や他の原因なども含めて何が合うのかを考えます。ですので、御相談の際はなるべく詳しく教えて頂けるとありがたいのです。

今シーズンこの冬はすごしやすい？

雪が少なく、気温もそこまで下がらず、なんとなくすごしやすい感じですが皆さんいかがでしょうか？

実は、「今までなんともなかったのに…」「ここ1～2ヶ月調子が悪い…」といった相談が増えています。

それはなぜか？と言うと、

①昨年の猛暑で受けたダメージが回復していない

②今年の冬は気温差が大きい

この2つで「自律神経」が相当参ってしまって様々な症状が出ていると考えられます。そして、ドリンク剤や症状を抑える薬ではなかなか回復できない様です。

当店では、体の根っこから元気にしたり、自律神経を元気にする漢方薬などその方の体質などに合わせて提案していますので、お気軽に御相談下さい。

「自律神経から元気！」にして今年を元気にすごしましょう！

薬剤師 川上一止郎

私たちの最大の弱点は諦めることにある。成功するのに最も確実な方法は、常にもう1回だけ試してみることだ

発明家 トーマス・エジソン

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