



No. 90

四月だけど 五月病の話

就職・転職・入学・引越など新生活が始まる方が多いこの季節。慣れない環境や生活ながらも夢と希望を燃え、一生懸命頑張れる四月。でも、知らず知らずのうちに疲れが溜まったり、疲れたなんて言えずに頑張りすぎたり...



五月頃にその疲れはピークを迎えやがて糸がプツンと切れるように様々な体調不良が起きてきます。これを「五月病」と言います。

症状が起きてからでは遅く、今のうちから予防・養生などの対策をして、「五月病」を回避しよう！

五月病の症状

- 不眠・疲労
- めまい・胃痛
- 食欲不振
- 動悸
- やる気が出ない
- 息苦しい
- 人と関わりたくない

「陽来復」中国最古の古典「易経」に書かれている。意味は「冬が終り春が来る」と。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」が備わっています。適切な養生をすることで回復する方向に向かってくることが出来るのです。「陽来復」は私のおとも好きです。大切にしている言葉です。

漢方医学と五月病

春は漢方医学では「肝」の季節です。肝は気の流れや内臓の働き、血の巡りがスムーズでないと、肝の疏泄作用と云います。これを「肝の疏泄作用」と云います。

疲れやストレスなどで肝の働きが弱り、疏泄作用が上手く行かなくなると、血の巡り、他の内臓の働きなどにも影響が出て、様々な体調不良が起きます。

肝の弱りと病気の関係

- 肝炎・胆のう炎
- 痔・皮膚病・不眠
- 神経症・胃腸痛

肝弱り

- 高血圧・耳鳴り
- 婦人病・肩こり
- 筋肉痛など



選手が伸びるのは悔しいとき味方だった時

智辯和歌山 元監督 高嶋仁

五月病の予防養生

① 半身浴... 少しぬるめの湯にじわっと汗をかくなり、入る。



リンパ・抗ストレス効果
むくみ・めまいなどの水毒防止

② 深呼吸... おなかをへこませながら細い糸を出すように吐き、おなかをふくらませながら鼻からゆっくり吸う。



リンパ・脳の働き改善

③ おすすめ食材

酸味

肝は酸味が喜ぶます。酢の物・梅干しなど、しょう油の代わりにポン酢を使うのも良いです。

苦味

苦味は体に溜まった老廃物を、ストレスを消散してくくれます。ふきのとう、たけのこ、たらの菜などの山菜や根菜類、レバーなど。

他にも漢方薬などを上手に使って養生法もあります。気軽に御相談下さい。 薬剤師 川上 止郎

1970年開局 株式会社 ほなみ薬局

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

〒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

元氣スタンプ・アークス RARA カード・PayPay・各種クレジットカード取扱い

◆キョーロオピオンシリーズ ◆お子から大人まで、元気で健康な生活をサポートします。