ココロとカラダに優しい

龍虎堂薬局に聞きました

漢方のチカラ

東洋医学とは？[その6]

「肝と自律神経」

Vol. 83

気になるカラダの悩み Q&A

Q 仕事や人間関係のストレスが多く、憂うつな日々です。気が晴れてスッキリするような漢方がありますか？

A ありますよ！ストレスの程度や長さによって、肝や脾胃が受けるダメージの深さや部位が違います。また、体質や食生活によっても対応は異なります。

中医学では、春は肝の季節で、肝は自律神経と深い関係にあると考えます。冬から春への気温や環境変化があなたの自律神経の適応力を超えると失調して不安定になります。冬は体の深部にある腎の血流が盛んですが、暖かくなると外気や環境の変化に対応するため肝の働きが盛んになります。この移行がスムーズに出来ればトラブルは起こりませんが、血液がドロドロや貧血、低血圧で肝に必要な血液を送れない、ストレスで血管が収縮し肝の血流が低下すると自律神経がうまく働かずイライラや憂うつにつながります。

肝胆相照らすというように肝臓と胆嚢は同じグループです。ストレスが長期になるとその影響は肝臓から胆嚢に及び胆嚢の働きも低下します。いわゆる「胆が冷えた」状態に。胆嚢は決断を司る臓腑なので、働きが落ちると決断力が低下します。と同時に、ささいなことが気になりビクビクしたり不安で暗がりを怖がります。睡眠の質も悪くなり、寝つきは良くても中途覚醒や悪夢を見るようになります。胆嚢の働きを改善すれば胆がすわり肝っ玉母さんの様になりますよ！

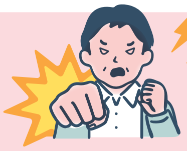
漢方と養生についてアドバイスをいただきました。

龍虎堂薬局

薬剤師
夏苅和子 なつかり かずこ

日本不妊カウンセリング学会認定
不妊カウンセラー
夏苅竜子 なつかり りょうこ

イライラがひどく、暴力に及ぶこともある



お酒やニンニク、唐辛子のとりすぎで肝が炎症に近い熱を持つと交感神経の興奮が強くなります。こうなると自分で感情のコントロールが出来なくなり、イライラが強く怒りっぽくなり、時に暴力的にもなります。

睡眠も浅く顔や目が赤く充血、湿疹が出ることも。肝の熱は腎にも及び尿は黄色、女性なら黄色のオリモノが増えます。

辛いものを控え緑の濃い野菜で熱を冷ましましょう。チゲ鍋が好きな方は必ず緑の濃い野菜（春菊、水菜など）をタップリ入れて下さい。

しゃかりしつかりゅう
瀉火利湿顆粒

イライラ、憂うつ、頭がボーッとする

コレステロールや中性脂肪が高い方、甘党、肉好きの方は血液がドロドロして血流が悪くなります。肝の血流が悪いと自律神経の調整機能がうまく働けない。また、脳内の血流も遅いため頭の回転も遅く、憂うつが強くなります。頭がボーッとしたり記憶力の低下が見られます。睡眠の質が悪く寝た気がしない、悪夢を見る、決断力が鈍る、ささいなことが気になるなどの症状が見られます。コロナの後遺症にも同じ症状が見られます。

脳内と血液のヘドロ掃除をしましょう！

せいかうんたんとう
星火温胆湯

イライラ、肩こり、乳脹痛、生理不順、更年期障害

ストレスが長期に続くと肝の血流が低下、自律神経の調整機能がうまく働かずカーッとしたり落ち込んだり、精神的に不安定になります。生理周期も乱れたりホットフラッシュが出たりします。肝は目を養っているので目の奥が痛むこともあります。

酸味や香味野菜でストレス発散を！

しょうようかりゅう
逍遥顆粒

憂うつ、不安、動悸、物忘れなど

貧血状態にあると日頃から肝の血流も少ない為に自律神経を安定させる力が弱く、憂うつや不安になりやすくなります。胃腸も弱いので疲れやすく、栄養を取り込んで体に必要なエネルギー、血液、肌肉に変えて保つ力も弱い状態です。胃腸から立ち直る力を付けましょう！

緑の濃い野菜で元気な血液を！

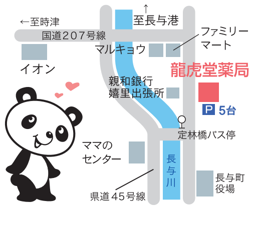
しんぴかりゅう
心脾顆粒

「漢方のチカラ」のバックナンバーはこちらからチェックできます！

http://kanpo-ryukodo.com/kanpo.html

あなたの悩みをチェックしてみよう！

THE COMPETENT PHARMACY BEST 100
2022 全国実力薬局100選
薬局100委員会
「子宝」部門受賞



龍虎堂藥局

営業時間／9:30~19:00　休／日曜・月曜　Pあり
西彼杵郡長与町嬉里郷1170-5
☎095-883-4300
龍虎堂薬局　検索

漢方相談はご予約下さい！　facebook更新中！