

応Ⅱ環境の影響(外的因子)を受けやすい体質(内的因子)を持っていると考えます。例えば、梅雨は雨が続き湿度が上がります。湿度は余分に増えると様々な不調を引き起こすので「湿邪」といい、

日本には四季があり、季節に応じて気温や湿度、気圧などが変化します。その変化によっておこる身体の不調を「気象病」といいます。多くは頭痛、関節痛、倦怠感などが表れます。西洋医学では、自律神経のバランスが乱れて気象の変化に敏感に反応していると言われています。

身体の外側の湿を「外湿」、体内に溜まった湿を「内湿」に分けて考えます。海や池、川の近くにある住宅では外湿が多く、関節痛に繋がりがやすい環境といえます。内湿のない人は気象の変化があつても不調にはなりません。毎日辛い頭痛や倦怠感を引き起こす内湿について考えてみましょう。



龍虎堂薬局
薬剤師 夏莉和子 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 夏莉竜子 なつかり りょうこ

漢方と養生についてアドバイスをしていただきました。

A Q

いつも一定の環境下で体調が悪化する場合は、原因はあなたの体内にあります。健康な人なら頭痛や不調はないので、その違いがどこにあるか考えましょう！

鎮痛薬以外に改善する方法がありますか？

ココロとカラダに優しい



気象病 Vol. 90 (頭重、だるい、胃もたれ)

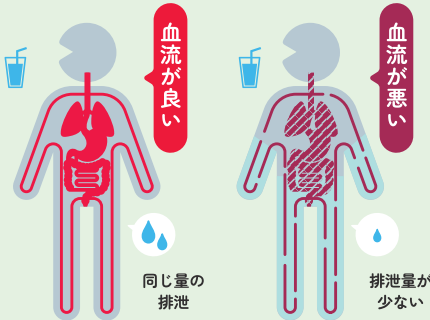
龍虎堂薬局に聞きました

～内湿が気象病を招く～

① どうして内湿が溜まるのでしょうか？

飲物は水分代謝に必要な脾・肺・腎の働きで全身を潤し、尿・便・汗で体外に排泄されています。脾肺腎の働きが弱いと口に入れた量より排泄された量が少なく、徐々に体内に湿として溜まっていきます。つまり、その臓腑の血流が悪いために機能が低下して健康な人と同じ量が排泄できていないのです。

その結果、消化器に余分な水分が溜まると、食欲不振、胃もたれ、吐き気、下痢に悩まされています。頭に溜まると頭重、頭痛、回転性のめまいを起こしやすく、腎が弱って尿が少なくなるとむくみや倦怠感に繋がります。



② どうしてお天気に左右されるのでしょうか？

晴天で湿度が低い時は皮膚から水分が蒸散されるので内湿が減り、症状も軽くなります。しかし、湿度が高いと皮膚からの蒸散が出来ず、内湿が残ります。この内湿を持った方が、曇りや霧などの外湿に出会うと湿のダブルパンチを受けて頭重や吐き気、倦怠感、めまいなどの症状を引き起こしやすくなるのです。

また、寒い環境に長くいると血管は収縮し血流が低下します。血液は栄養や酸素だけでなく熱も伝えています。血流が低下すると頭痛や臓腑の機能低下に繋がるのです。



③ 改善するにはどうしたらいいですか？

内湿は生理的には余分な水です。飲んだ物は五臓六腑を使って排泄しますが、その力は一人一人異なります。五臓六腑の血流が正常な方は排泄に問題ありませんが、血流の弱い方の臓腑や部位では機能低下のために気・血・水の停滞が起こり、摂りすぎると溜まって内湿を生むのです。水分は必要に応じ、自分の内臓の力に応じて飲みましょう。

湿邪を見分けるポイントは、舌です。湿邪が溜まると舌は大きく膨らみ、口の幅より大きく厚い、舌の辺に歯痕がある、舌の上の白苔が厚いなどの状態になります。湿邪をすっきり排泄し、身体も頭も胃も軽くするには「勝湿顆粒」が効果的！

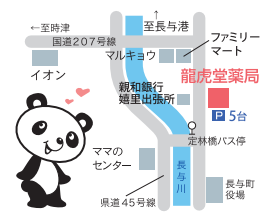
- 舌をチェックしよう
- 口の幅より大きく厚い
 - 舌の辺に歯痕がある
 - 舌の上の白苔が厚い



「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！



龍虎堂薬局

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！