



気候が良くなり気持ちのよい日も多くなって参りました。花粉も一段落してきましたので、花粉症で悩んできた方も少しずつ体調が回復して来たと思います。仕事も運動も屋外の活動が多くなるこの時期には時々、毛虫の毛や蛾の鱗粉による接触性皮膚炎になる方がいらっしゃいます。

林の中でうっかり漆の木に触れてかぶれてしまったり最近ではマダニによる被害も報告されています。

ペットのお散歩でお出かけの際など樹の下や雑草地などでは長袖のシャツに帽子、手袋も忘れずに着けましょう。

【めまい】

このひと月くらいで平均気温が10度以上高くなりました。身体を動かすと汗も出ますし日差しの強さでクラクラするほどです。ここのところ店頭でめまいのご相談が増えています。

めまいは眩暈(げんうん)といいます。

眩とは目がくらむことで、暈とは頭がふらふらすることです。

この二つの症状は同時に現れることが多いので眩暈というようになりました。

事故やケガをして後遺症として残っためまいのように、原因がわかっているときは対応の方法もありますが、はっきりした原因がわからないまま症状も長引いてきますと生活に差しさわりが出てきます。



症状もいろいろ複雑で、めまいとともに耳鳴りや頭痛があり、ストレスや悩み事で悪化し、顔は赤くなりやすく、ちょっとしたことでイラつく。夢を多く見てよく眠れない。気持ちが落ち着かないということを訴える方もいますし、静かにしているときはいいが動くともめまいが悪化する。疲れると症状がひどくなり、食欲も落ちて心臓がドキドキして熟睡できず、髪の毛も抜けたり切れたりつやも無くなり、体力の低下を自覚して一層不安になってしまうこともあります。そのほか年齢と共に耳鳴りがひどくなりめまいもするようになったと

か、めまいと頭重で食欲も落ちて寝てばかりいるなどと、ひと口にめまいといっても症状も人それぞれ、原因も異なることがたくさんあります。

「めまいがするんだけど、どうしたらいい？」と聞かれることも多いですが、やはり今の症状について悪化する条件があるのか？ 日内変動はあるのか。睡眠は？ 食欲は？ ？ ？ ？

からだに合う漢方薬を見つけるためにお聞きしたいことは山ほどあります。

どうぞお時間に余裕を持ってご来店ください。

みなさまが毎日笑顔で元気に過ごせるようお手伝いをしたいと思います。