

# 金銀花



渡辺薬局

Tell 0551-22-6161

桜も咲きはじめ気温の上昇とともに春も急ぎ足でやってきました。寒い季節が過ぎ明るく温かい「陽気」が身体をめぐり元気になるはずですが、最近では春といえばアレルギーの代名詞になってしまい、喘息や皮膚炎の悪化に悩む方も多く、あまり歓迎できない季節になり残念です。花粉症も結膜炎、鼻炎、皮膚炎などすべて出る方もいますが、その方の体質や生活環境で症状が違います。粘膜や消化器を強化することで外界の環境変化に影響されにくい身体を作りましょう。



## 【季節の養生 春】

春は自然界では「木」、身体では「肝」が影響を受ける季節で、ストレスや環境の影響で精神面において傷つきやすくなります。

新学期、新年度、新入社、転勤など4月に転機を迎える方も多いたりますが、新しい環境や人間関係などに悩むと、うつ症状が出やすく、食欲の低下や消化不良を招くこともありますので几帳面に考え過ぎないようにしましょう。「女子傷春、男子悲秋」という教えがあり、女性は春に憂鬱になりやすいと言われています。

明代の名医である薛己（せつき）は、朝に「逍遙丸」夜に「心脾顆粒」で、春を元気よく過ごすことができるかと書物に記しています。

イライラや怒りっぽい症状には「逍遙丸」で対応を。食欲不振や胃腸膨満感などには「晶三仙」。ガスが溜まり痛みがある場合には「開気丸」が良く効きます。睡眠障害には「酸棗仁湯」「心脾顆粒」「天王補心丹」のほかに真珠や琥珀などで対応します。

西洋医学では夜の11時から朝の3時までをゴールデンタイムといい、成長ホルモンが身体の傷を治す時間ですが、中医学でも肝臓が排毒するための重要な時間帯と考え、肝臓内の血液の毒を排泄するといわれますので、就寝時間は夜11時を過ぎないように努力しましょう。

足の甲側で、親指と人差指の交差する付近のくぼんだところに「太衝穴（たいしょうけつ）」というツボがあります。入浴時などリラックスタイムに親指の指先でこのツボをゆっくり垂直に押し一日の疲れを取りましょう。春は冬の養生の影響を受けます。夏を元気に迎えるために春の養生をしっかりといたしましょう。悩み多い世の中ですが、おおらかに構えてほんのり前向きな気持ちであれば、そう信じたように世界は見えてくる。と信じたいですね。

「気」「血」の停滞、不足が鬱の原因に



# 心と体の元気を養う春の養生

暖かくなり心身の活動が盛んになると、それに伴って感情の起伏も大きくなります。春は生活環境の変化も多く、ちょっとしたストレスで精神が不安定になります。春と深い関わりのある「肝（かん）」の養生をポイントに、気と血の調和によって働きが保たれています。ストレスを上手に発散し、食や生活の養生で、「肝」を健やかに保つよう心掛けましょう。

## ～肝を養って、ストレス防止～

イライラ、情緒不安定、疲れなどには  
双料杞菊顆粒、睡眠途中で目が覚める、  
考え事が多く眠れない方には、  
琥珀成分のミンハオがおススメ！！



春は、（生）の時季、この時季は  
体も心もノビノビさせ、

色々なものに目を向け  
チャレンジしましょう！

