

# 金銀花



渡辺薬局

Tell 0551-22-6161

立春も過ぎ、これから雨水、啓蟄を迎えます。

空から降るものが雪から雨に変わり氷が溶けて水になり、土中で冬ごもりしている虫も、大地が暖まり春の訪れを感じて穴から出てくる頃です。

進学や就職などで生活環境も大きく変わる時期ですが、春といえばアレルギーの季節でもあります。最近では花粉だけでなく環境汚染も加わり症状も鼻炎のほかに皮膚炎や喘息を起こすこともあります。

突然発症する人もいますので油断できません。

アレルギー対策グッズもたくさん販売されていますが、なかなか決め手になるものはありません。生活習慣を調べて体調管理をしていきましょう。



## 【からだの内部から口臭予防】

どんなに外見をお手入れをしても口臭があっては台無しです。口臭こそ、内面からのケアが必要。

中医学的なタイプ別の口臭対策で、体の中からの「美」を手に入れましょう。

口臭の原因のひとつに虫歯や歯周病、咽喉炎や口内炎といった口腔内で起こる障害があります。

食後の歯磨きやうがいには口臭予防の一つとしてとても大事なことです。

ただ、舌の苔こそ口臭の元凶とばかりに苔取りに必死になり、真っ赤になった舌を健康的だと勘違いしている人もいますが、苔の取り過ぎは味覚障害をきたしますのでくれぐれも注意してください。

口臭の原因には消化器や呼吸器の不調が関係するものもあります。胃に入った飲食物は本来すべて小腸に運ばれますが、この機能が逆転し、本来降りていくはずの「濁気」が上昇すると「口臭」となります。

### 原因に応じた対策を！

#### ●胃熱気逆（いねつきぎやく）

- ・口内炎が出る、便秘がち、口が渇く、ゲップがでる。舌の色が赤い  
「おすすめの漢方薬」黄連解毒湯、五行草茶、大黃甘草湯など

#### ●胃腸食滞（いちょうしょくたい）

- ・食べ過ぎ、お腹が張る、ゲップが出る、おならが臭い。舌の苔が厚い  
「おすすめの漢方薬」晶三仙、半夏瀉心湯、平胃散など

#### ●胃寒湿滞（いかんしつたい）

- ・下痢をしやすい、胃もたれ、残便感、皮膚のトラブル。舌の色は淡く、苔が白くて厚い。歯の痕が残る  
「おすすめの漢方薬」安中散、参苓白朮散、健脾散など

#### ●肝鬱胃熱（かんうついねつ）

ストレスによって脾（消化器系）が弱り、唾液の分泌が減少。精神的な悩みを抱えている人に多いタイプ。

- ・イライラ、怒りっぽい、不眠、便秘、お腹が張る、ゲップ。咽喉がつまる。舌の先端が赤い  
「おすすめの漢方薬」温胆湯、四逆散、逍遥丸、開気丸など

### 唾液は充分に出ていますか？

唾液は口腔内の殺菌自浄作用があり、口腔内の恒常性を維持しています。年齢や体調不良で唾液の分泌が減るとこれらの機能が低下するために、口内に細菌が発生し口臭の元になります。

また、唾液の減少は消化不良や食欲不振の原因にもなります。

口の渇きが気になったり、唾液が少なくなったと感じたら百潤露や麦味参、亀鹿仙で解決しましょう。



## 快眠体質で、心も体も健康に！

不規則になりがちな現代の生活では、ストレスや悩みを抱えることも多く、不眠に悩む人が増えています。」

「夜中に何度も目が覚める」「早朝に起きてしまう」といった症状もすべて不眠症にあたります。



原因には、血の栄養を得て安定するため、さまざまな原因で心の血が不足すると精神が不安定になり、不眠の症状が現れるのです。

### 【心脾顆粒】

脾気を補い、脾（胃腸）の働きを元気にし、心・血を養い、精神、思考を安定させます。

滋養強壯の効果もあります。



2017, 2, 金銀花 NO36