

# 金銀花



渡辺薬局

Tell 0551-22-6161

今年ももう少しですが、この時期インフルエンザなどの風邪が流行しやすくなります。熱や関節痛は比較的早く症状がなくなりますが、厄介なのは咳です。

咳はとくに夜間悪化しやすく、睡眠が充分に取れないことも多いです。漢方薬には咳に対応する処方がたくさんありますので症状や時間帯、痰の有無、のどの痛み、空咳などいろいろな症状に対応できます。お困りのときはぜひご相談下さい。



## 【真冬の養生法】～来年の健康のために～

今の時期、暦上では雪が最盛期になる「大雪」という時期に入り、「陰」の気が一年で一番多くなりますが、冬至を転化に「陽気」が昇り始めるとだんだん陽も長くなっていきます。

この「陰気」が最大の時期に養生することは、翌年一年間の身体の基礎作りに繋がっていきます。からだの外側と内側からバランスの良い養生で健康の基礎を作りましょう。

### 1. 保温

冬の気候の特徴は「寒」と「乾燥」です。しっかり保温することを心がけましょう。冷えには「婦宝当帰膠」「シベリヤ人参」が効果的です。

### 2. ストレス解消

天気が悪いと気分も上がりません。外で活発に行動することもできないのでうつ気分になりがちです。天気の良い日は太陽を浴びること、屋内でも日向ぼっこなどしてください。

### 3. 早寝遅起

冬の養生法は陽が落ちたら布団に入り充分に日が出てから起きる「早寝遅起」です。スマートフォンを使用しながらの夜更かしは陽気を傷つけ冷えが悪化します。

良い睡眠状態を保つためには「心脾顆粒」が役立ちます。

### 4. 足の保温

足は第二の心臓といわれますが、経絡学では大地から「陰」が流れこみ、また身体の末端ですから冷えやすいので、足を温めることが重要です。「婦宝当帰膠」をはじめ「参馬補腎丸」「金匱腎気丸」など補腎陽の漢方や足湯、「湧泉」穴のツボ押しをおすすめします。

### 5. 水分補給

乾燥する季節なのでのどの渇きが無くてもお湯や温かい汁物で水分補給をしましょう。乾燥予防に黒豆茶のほか、降血脂、降血圧の黒茶、からだを温める紅茶がおすすめです。「百潤露」「麦味参」「亀鹿仙」でからだの潤いを補ってください。

### 6. 胃腸を調える

胃気を養生するため、朝食に熱いお粥やスープはいかがでしょう。夜の食べ過ぎは禁物。鶏肉、魚、ニラ、玉ねぎ、山芋、生姜、にんにく(加熱)、花椒(山椒)、百合根、梨、りんご、キウイフルーツなども積極的に摂って、元気で楽しい年末年始をお迎えください。

