いつでも元気なママでいたいね！

滝澤先生の 漢方相談室

アドバイザー
雙玉堂滝澤薬局
滝澤 澄子先生
Sumiko Takizawa

漢方薬局に勤務後、2001年に滝澤薬局をオープン。日本中医薬研究会会員店、日本不妊カウンセリング学会会員、薬剤師、国際中医専門員。

Q なんとなく気分がのらないけどこれって5月病？

A 漢方では、春は「肝」が影響をうけやすい時期と考えます。「肝」は自律神経や情緒、ストレスへの対応、生理周期にも関係があり、「気」のめぐりもコントロールしています。そのため春は、「肝」や「気」のバランスが乱れ「血」の流れも悪くなり、イライラや憂鬱、不安、寝つきが悪く熟睡できないなどの症状もおきがちです。もともと「気血」のバランスを崩しがちな女性は、比較的すぐにこれらの症状が現れてしまうのです。

湿度が高くなると、「脾」（胃腸機能）が影響をうけやすくなります。「脾」は消化して「気」をつくる働き、水分代謝に関係があります。「脾」が弱ると食欲不振や胃もたれ、むくみ、だるさ、食後の眠気などがおきやすくなります。

5月はこうした体の状態に加え、環境の変化による疲れやストレスが「肝」や「脾」に影響を及ぼし、不調が出やすい時期です。イライラや憂鬱、張る痛みや生理不順などがあれば、気のめぐりを整える『星火逍遥丸（せいかしょうようがん）』、貧血気味で不安感があれば、気や血のパワーを増やす『帰脾湯（きひとう）』を利用すると良いでしょう。胃腸が弱く、不眠などの悩みには『星火温胆湯（せいかうんたんとう）』もおすすめです。

辛いものや刺激物は肝に、冷たいものや油っぽいもの、消化の悪いものは脾に負担をかけます。好きなものでも程ほどにしたほうがよいでしょう。

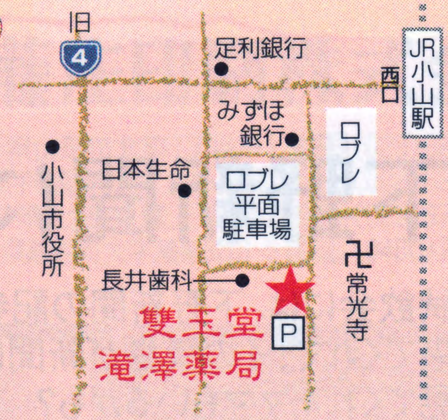
今回のおすすめ漢方

星火逍遥丸（せいかしょうようがん）
「気」や「血」のめぐりを整え、気持ちをゆったりリラックス。イライラ、憂鬱感、ストレス過多、PMS傾向の方に。
270丸3,360円
540丸6,121円

帰脾湯（きひとう）
良い「血」を増やし、体だけでなく気持ちも安定させてくれます。貧血気味、疲れやすい、忘れっぽい、不安感がおきやすい方に。
60包7,560円

星火温胆湯（せいかうんたんとう）
胃腸や体の過剰な「湿」を除き、リラックスの作用もあります。胃がもたれやすく、不眠、不安、胸につかえる感じがあるときに。
45包4,893円
90包9,177円

雙玉堂滝澤薬局
TEL0285-30-3810（FAX兼用）
info@sougyokudo.jp
http://www.sougyokudo.jp
〒323-0024 小山市宮本町3-1-10
営）10:00～19:00
休）日曜・祝日



※当店で扱っているパンダマークの中国漢方薬は、内容成分を明確にし、日本人にあった用法・容量で臨床実験され、効果や安全性を厳密に確認しています。厚生労働省の許可を得て販売している医薬品・健康食品です。

お台所の身近な漢方 豆知識

＊「気」のめぐりを良くし、リラックスを助ける食材
柑橘類、ミント、玫瑰花、セロリ、みつばなど香りの強いもの。
自分の好みの香りのものでOKです。

＊不要な「湿」を追い出すのに役立つ食材
大豆・小豆・もやしなどの豆類、きゅうり等の瓜類、青紫蘇など。
味付けが濃いと、湿はたまってしまうのでこの時期は薄味がおすすめ。