



相談しにきてね♪

滝澤
先生の

いつでも元気なママでいたいね! 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、日本不妊力ウンセリング学会
会員、薬剤師、国際中医専門員。

Q 春はなんとなく気持ちが不安定で
イライラしがち、どうして?

A 「春」は、自然界も人も活動のエネ
ルギー「陽気」が盛んになり、より
活発になってきます。「陽気」は大切なも
のですが、過剰でも調子が悪くなります。

日頃、「肝」の「血(けつ)」や「陰(い
ん)」が不足しがちな女性は、特に春、相
対的に気が過剰になりやすくなっていま
す。気が余って滞ると、イライラや憂鬱
感のほか、のぼせや胸や脇の張った痛み
などがでることがあります。また、この
時期は、環境の変化や温度差が激しかっ
たりするので、ますます気持ちや体調
が、バランスを崩しやすいのです。

気の停滞した「気滞(きたい)」に
は、逍遙丸などが、よく活用されます。
「逍遙」とは、気ままに散歩するという
意味があり、「気」のめぐりを良くし
て、心身ともにリラックスさせてくれま
す。イライラや怒りっぽい、のぼせるな
ど熱っぽさが気になれば、加味逍遙散も
良いでしょう。不眠や焦燥感、肩こりな
どには「陰」も補ってくれる天王補心丹
が効果的です。

また、手軽に飲めるハーブティーで
は、ミカン科仏手柑の「仏手茶」、バラ
科ハマナス種の「まいかい茶」、蓮の果
実の胚芽の「蓮心茶」などが香りも良
く、春のリラックスティー、クールダウ
ンティーとしておすすめです。

漢方レシピ

春のほろにが和え

材料(4~5人分)
菜の花・・・一束
グレープフルーツ・・・1/2
帆立の貝柱・・・5~6個

菜の花はさつと茹でて水にさらし、水気を絞っ
たあと適当な大きさに切る。
他の材料も、食べやすい大きさに切る。
ボウルに切った材料を入れ、お好みのドレッシ
ングで和える。(オリーブオイル、酢、塩コショウ
だけでもおいしいよ)



今回の
おすすめ漢方



星火逍遙丸

(せいかしやうようがん)

春の不調に活躍します。ほかのお
薬やお茶と組み合わせるとさらに効
果アップ! 504p 3,150円

お台所の身近な漢方 豆知識

春に積極的にとりたいたもの

- ・「苦」いもの: セリ、うど、ふき、菜の花、よもぎなどの春野菜・抹茶・緑茶
苦味が気持ちの高ぶりをクールダウンしてくれます
- ・「酸」っぱいもの: かんきつ類・グレープフルーツ・いちごなど酸味が肝を整えます
- ・「貝」かき・はたて・はまぐり・あさり・しじみなど 肝の陰を補います

そう ぎょく どう
雙玉堂滝澤薬局

TEL 0285-30-3810 (FAX 専用)

info@sougyokudo.jp

http://www.sougyokudo.jp

〒323-0024 小山市宮本町3-1-10

営業 10:00~19:00 休 日曜・祝日



※当店で扱っている/バ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。