

いつも元気なママでいたいね!

滝澤
先生の

漢方相談室

ママのお悩み相談

気分がよいはずの春、
なぜかイライラしたり不安定に

Q

春は、ぽかぽか暖かくな
ってウキウキする季節。
でも、なぜかイライラした
り憂鬱になったりすることあ
って。頭痛や肩こりもおきて、今ひと
つ調子が悪いんです。



のり子ママ
Noriko Mama

そうぎよくどう
雙玉堂滝澤薬局

〒323-0024 小山市宮本町3-1-10 営) 10:00~19:00 休) 日曜・祝日

A

人の体は陽気が多すぎても、心身のバランスを崩しがち。
日ごろからの食事にも少し気を配って、備えておきましょう。

春は草木が芽吹いて植物が上へと伸び、また気圧
が変化して突風などもおきる時期ですね。人の体も同じ
で、春は体の上へと向かう「陽気」の勢いが盛んにな
り、体の上部での不安定さ(のぼせ・めまい・頭痛・目の
充血)や精神面での不安定さ(イライラ・憂鬱感)がお
きやすくなります。

「気」が過剰にならないよう、「陰血」を補ってバランス
をとるようにしておくといいですよ。

ママのための
食養生



高ぶった「気」は
クールダウンして
「陰」「血」の充実を。

気持ちをクールダウンするの
は「菜の花・ふき」など苦み
のある春野菜。貝・海藻類・
新鮮な野菜・大豆製品は
「陰」を、レバー・にんじん・い
ちごなどは「血」を補います。

おすすめ
漢方

逍遥丸

(しょうようがん)

気のめぐりを整え
て、イライラや憂鬱
を和らげます。

●504丸
3,000円(税抜)



杞菊地黄丸

(こぎくじおうがん)

肝の陰を補い、目によく自律
神経にも働きかけます。

●10丸 3,400円(税抜)

メールや電話でも
ご相談を受け付けています♪
お気軽にどうぞ!



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。



※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。

TEL.0285-30-3810 (FAX兼用)

mail info@sougyokudo.jp http://www.sougyokudo.jp