

ココロとカラダ
に優しい

龍虎堂薬局に
聞きまわした

漢方のチカラ

Vol. 40

ココロのトラブル

Q

身体が重だるく、憂うつで涙があふれます。これって、「うつ」でしょうか？

A

軽いうつ状態かもしれませんが、うつになりやすい体質であるんですよ。軽いものなら漢方でも元気になりますよ。1人で抱えこまないで。

「日本人の8人に1人はうつ病かうつ状態にある」という報告があります。多くは仕事や人間関係、環境の変化など「過度なストレス」が引き金とされていますが、東洋医学では「ココロの不調にも身体の状態が深く関係している」と考えています。

そのポイントは「**気血が充実しているか？**」「**スムーズに巡っているか？**」



龍虎堂薬局

薬剤師 夏莉和子 なつかり かずこ
日本不妊カウンセリング学会認定 不妊カウンセラー
夏莉竜子 なつかり りょうこ

漢方と養生についてアドバイス
をいただきました。

五百年前の古典にはすでに「およそ病は鬱によりて起こること多し」と記載があり、先人たちが悩んでいた歴史があります。生きていけばストレスはつきもの。トラブルチェックに該当があった方は**早めの対処**をおすすめします。きつと**漢方の知恵と養生**が役立つはずですよ。まずはご相談ください。

ココロの健康は気血の“充実”と“巡り”がカギ!

ココロのトラブルチェック

右タイプの症状と下記の項目にあてはまるものが多く、1ヶ月以上続くようなら早めに専門機関に相談することをお勧めします。

- 疲れが取れない、気力がわかない
- 人づきあい・趣味までもがおっくうだ
- 人の話を聞いても頭に入っていない
- 集中力が続かない、ミスや物忘れが多い
- 自分はダメで価値のない人間だと思う
- この世から消えてなくなりたいと思う
- 寝付きが悪い、熟睡できない
- 朝起きられない、過眠症
- 食欲低下or過食、急激な体重の増減
- 吐き気や下痢、腹痛など胃腸の不調
- 頭痛、めまい、動悸、息切れ、息苦しい
- のどが詰まった感じがする

- 気分が沈む 憂うつ
- 不安感・動悸 睡眠障害
- 涙が出てくる パニック など

はあああ
ぐすん

気血不足で凹んでしまう

うつうつ

タイプ



元気のもとになる「気」と精神を安定させる働きもある「血」が不足している人は心身がへこみやすくもろにダメージを受けてしまいます。

日頃から疲れやすい、立ちくらみ、胃腸が弱い方、ダイエット中の方。また、女性は月経や出産・授乳などで気血を消耗しやすい身体なので要注意!

心脾顆粒は気血を補ってココロと身体を強く、元気にします。ストレスから身体を守るシベリア人参茶もオススメです。穀類と赤みのお肉をしっかり食べて!

オススメは
こちら!

心脾顆粒・シベリア人参茶 など
(しんぴがりゅう・しべりにあんじんちゃ)



- イライラ 怒りっぽい
- 暴言、人やものに当たる
- 睡眠障害、悪夢 など

イライラ
イライラ

こもった熱が爆発する

イライラ

タイプ



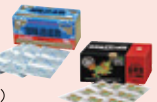
ストレスを受けると気血の巡りが滞りがちになります。長引くと身体には熱がこもり、やがて火となって自分では抑えられないほどのイライラや過食、時には暴力につながることも…。

こもった熱とドロドロを取り去れば、別人のように心穏やかになり、ぐっすり寝られるように。

辛いものは「火に油」になるので厳禁。気血の巡りをよくし、身体の熱を取る春菊・セロリなど香草類や酢の物、柑橘類など酸味を毎日摂って。

オススメは
こちら!

加味逍遙散・星火胆胆湯など
(かみしょうようさん・せいいかうたんとう)



ココロの不調を感じたら、早めに相談して下さい!

中国漢方による周期調節法で 子宝相談中!

子宝相談

第138回

一に養生、二に薬。

～妊娠も「薬頼り」ではダメなのです!～

独身時代、酷い偏頭痛や慢性疲労、イライラ、ニキビ…と不調満載で相談に来られていたNさんが「帰省するので久しぶりに相談したい」と来店されたのは去年の春。「35才で結婚して丸2年。去年から専門病院でタイミング指導を受けるも妊娠に至らず、『ステップアップを考える時期にきている。』と言われた。でも通院に2時間半以上かかり、体外受精にもまだ抵抗がある。」とのことでした。

「独身の頃より体調はいい」とは仰るものの、慢性鼻炎に生理痛や塊もあり生理前のイライラ・落ち込みや偏頭痛は変わらず酷く、生理周期は早くて35日。排卵までに時間がかり基礎体温も

ガタガタで、排卵期特有のおりものもなし。これでは妊娠できなくても致し方ないといった状態でした。そして、何より気になったのが就寝時間。1時、3時、寝不足、寝不足…の記載が月の2/3をも占めていました。「主人の帰りが遅く、帰宅後も仕事を手伝っていると遅くなってしまっ…」と。

中医学では卵子や女性ホルモンは「陰」に属し、陰の時間(夜)に育つと考えられています。今の生活スタイルでは陰を消耗するばかりで、質の良い卵が育つはずありません。まずは心脾顆粒や逍遙丸などで心のケアと体質改善を中心に、卵が育

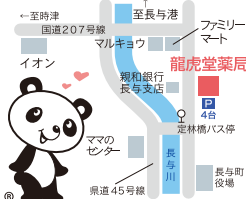
つ低温期だけでも0時まで寝よう助言しました。

3ヶ月ほどで体調は快復したものの就寝時間は変わらず、排卵期のおりものが増えることはありませんでした。「薬頼り」ではダメなこと。自ら養生する努力をお願いし、消耗きつた陰(卵巣)を養う薬中心にしたところ…。その周期から排卵期のおりものがみえ、3周期目の昨年末に自然妊娠!

元旦から赤ちゃんを守る安胎薬を取りに来られ、幸先よい嬉しいお正月となりました。養生の悪さは体質・卵巣にも波及します。

漢方と正しい養生で妊娠力をupしましょう!

日本不妊カウンセリング学会 認定不妊カウンセラー 夏莉 竜子



龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 P有り
西彼村部長と町嬢里郷1170-5

☎ 095-883-4300

龍虎堂薬局 検索



漢方相談はご予約下さい!! facebook更新中!