気になるカラダの悩み Q&A

漢方のチカラ

龍虎堂薬局に聞きました

ココロとカラダに優しい

Vol.94

ビビリ（肝っ玉が小さい）

Q 些細なことが気になり、決断力がありません。ストレスで不眠も続いて頭がボーッとして……。

A 漢方では、肝・心・脾・肺・腎の五臓のいずれもが精神活動に影響を及ぼし、さらに六腑の一つ「胆」も関連していると考えています。

「胆」は決断を司るとされ、決断力があるかどうかは胆の働きの良し悪しによります。胆の働きが悪い状態を「胆が冷える」といい、決断力が鈍く、どんな些細なことにもくよくよと迷ってしまい、すぐに判断ができなかったりストレスが溜まりやすくなります。肝の小さい人は驚きやすく、ちょっとのことでもすぐにドキドキし、不安、不眠を訴えます。

ストレスによる気（エネルギー）の停滞と血液の流れの障害、そして最も重要な原因である水分代謝の障害によって「痰（脂や老廃物）」が生まれます。脳は清らかな気が集まるところですから、無形の痰が脳を冒すと正常な機能を保てず、めまい（フワフワ）、頭痛、頭重、耳鳴り、不眠、悪夢を見る、覚えられない、いつも眠いなどさまざまな症状につながります。

化痰、清熱など原因別にしっかり対応すると改善してきますよ。ご相談ください。

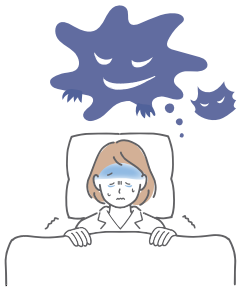
漢方と養生についてアドバイスをいただきました。

龍虎堂薬局
薬剤師
夏苅和子 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
夏苅竜子 なつかり りょうこ

ストレスが続くと肝から他の臓腑に影響が及ぶ

1 胆嚢の機能低下に

ストレスは五臓六腑の血管を収縮し、それぞれの臓腑機能を低下させます。肝は自律神経とつながっており、ストレスが長期になると、その負担は同じグループである胆嚢にまで及びます。胆嚢の機能低下は決断力が鈍る、些細なことが気になる、不眠、多夢、悪夢、嗜眠などにつながります。



2 脾の機能低下に

脾は飲食物を消化吸収し、エネルギーや血液、肉などに変えて身体を養う働きがあります。しかし、肝は脾を抑制する関係にあるので、長期のストレスは脾の機能低下を招きます。胃のムカムカ、胸のモヤモヤ、喉のつまり感、代謝が不十分だと「無形の痰」といわれる中性脂肪、コレステロール、老廃物がたまりやすく、頭痛やめまい、耳鳴り、不眠、頭の不調などにつながります。舌苔がべったり厚いのも特徴です。

3 肝・心に及ぶと

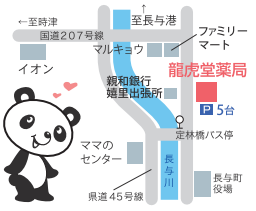
長期のストレスで交感神経の興奮が続くと熱化してきます。その熱が肝や心に伝わり、肝火や心火となって上昇します。頭が熱を持つと、イライラしやすい、怒りっぽい、不眠（浅い）、暴力につながります。

唐辛子やニンニク、シナモンなど温性の強いものを摂りすぎると悪化しやすいので気をつけましょう！

「漢方のチカラ」のバックナンバーはこちらからチェックできます！

http://kanpo-ryukodo.com/kanpo.html

あなたの悩みをチェックしてみよう！



龍虎堂薬局
営業時間／9:30~19:00　休／日曜・月曜　Pあり
西彼杵郡長与町嬉里郷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！