

月刊 本草閣 かわら版

4月11日



発行所 和薬・漢方 本草閣
「本草閣かわら版」
林 譽史朗 著
よもやま話 松岡
編集 川出
【文責 林 譽史朗】



お腹まわり注意報!

メタボリックシンドロームについて

メタボ検診が二〇〇八年四月から義務化

(40歳~74歳の健康保険加入者が対象されました。漢方薬においてメタボリックシンドロームと言ふ言葉は用いませんが、一言で言えば「脂肪太りの悪液体質」とでも言いましようか? 現時点、病気がかかっているなくても将来的に動脈硬化性の血管障害を起こす可能性のある、漢方的には『未病』の状態で、「毒氣の多い血液ドロドロタイプ」と言えるでしょう。

ビジネスマンが過度な仕事とストレスによりメタボになってしまふケースも多いですが、女性も閉経を境に増加します。女性ホルモンの減少により脂質代謝が低下することが大きな要因と言えます。

血液が濃く汚れてドロドロしているとどうなるでしょう!
血液が巡りにくく、滞ったり詰まったりします。どこで詰まり・滞るかによって病の種類・病名が変わります。



- 心臓では・・・狭心症・心筋梗塞・・・
- 脳では・・・脳梗塞・脳血栓・・・
- 目では・・・眼底出血・網膜炎・充血・・・
- 耳の奥では・・・めまい・突発性難聴・・・
- 肝臓では・・・肝炎・肝硬変・・・
- 皮膚では・・・湿疹・イボ・ジンマシン・・・
- 骨・筋肉では・・・神経痛・リウマチ・関節炎・・・
- 大腸では・・・ポリープ・癌・潰瘍性大腸炎・・・
- 胃では・・・胃潰瘍・胃癌・・・
- 肺では・・・肺炎・肺癌・・・

どうすれば良いか。

漢方薬は確かに、メタボ等の体質改善を得意としますが、漢方薬だけでは完全に改善しません。毎日の生活改善もとても大切です。

食事に気を付けて

野菜(できるだけ旬のもの)中心の食事を腹七〜八分目
朝食は抜かず、間食、深夜の食事はしない
強いお酒や糖分・糖質の多い飲み物は控え、血液をきれいにする本物の青汁を飲む
散歩をする(階段を使う)一駅は歩く等、出来る限り歩く
毎日お風呂に入り、新陳代謝を高める。
自分の肉体的・精神的状態を見極め、質のよい休暇をしっかりと取る

また、減量の過程も大切です。メタボの人が無理をし、急激にやせると、血管に負担がかかり、血管閉塞等を起こす可能性もあります。漢方では血管への負担を軽減しながらメタボ体質を根本から改善します。

下図のように、メタボの原因は人によって違い、また体質も性格も肥満のタイプも各自違います。従って、対処方法、薬も人それぞれ変わってきます。メタボに効くとうたった薬も、それが自分にあっているか見極めが肝心です。

高齢化時代、メタボを撃退し、老後も元気で充実した人生を!



民間薬よもやま話

第4回 キントキシウガ
第5回 金時生姜・・・シウウガ科の多年草植物

生姜の薬効は、何千年も前のインド古代医学でも言われており、日本では、奈良時代か風邪の特効薬として生姜を使うようになりました。その後、品種改良が行われて日本独自の「金時生姜」が誕生しました。

この金時生姜は、一般の生姜と比べて小さく、切り口は濃い黄色をしています。香りや辛みが強いので、風邪・咳・胃痛・冷え性・関節炎・・・数多くの症状に効果があります。

風邪、冷えに 生姜湯

生の生姜をすりつぶして絞った汁に砂糖または、ハチミツを加えて、これに熱湯を注いで飲む。

ジンジャーティ
いつものティータイム、熱い紅茶に生姜を入れ、蜂蜜か黒砂糖を入れるだけ。(朝食時が効果的)
(紅茶を濃く入れたり、最後にくず粉を加えたりするとさらにポカポカ暖まります)

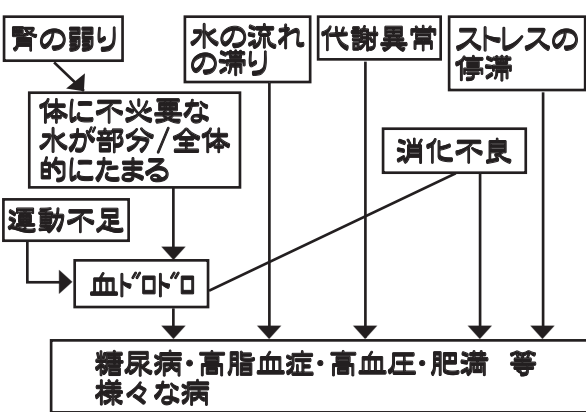
食欲低下に

胃がつかえて食が進まない時、生の生姜を料理に取り入れる。

また、煎じた汁を飲んだり、乾燥した粉末をなめても。嘔吐の気があれば、カラスビシャク(半夏)と生の生姜を煎じた汁を飲むとより効果があります。



漢方から見たメタボリックシンドロームの原因



生姜酒の作り方

食欲増進や健胃、疲労回復、体を温める

米砂糖150g
生姜100g
皮をむき薄切りに
ホワイトリカー1.8L
密封し冷暗所で約3ヶ月
ガーゼでこして保存
一日につき約20~30cc飲む

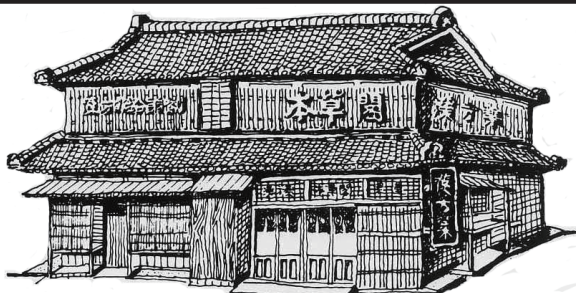
和薬・漢方の本草閣 本店

〒460-0012 名古屋市中区千代田5-21-17 (JR鶴舞駅西)
TEL (052)241-3388 FAX (052)241-3443
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車
E-Mail kanpouyaku@honsoukaku.co.jp

営業時間 10:00~19:00

定休日 一木・日曜

祝日 一木・日曜以外営業



<http://www.honsoukaku.co.jp/>

和薬・漢方の本草閣 緑店

〒458-0016 名古屋市緑区上旭1-622 (滝の水公園西)
TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0236
・名鉄バス 鳴海駅より 滝ノ水口 下車
・地下鉄 野並駅より 市バス(大清水行・太子行) 滝ノ水公園下車
E-mail midori@honsoukaku.co.jp

* かわら版はメールでの配信も行っております。