

月刊 本草閣 かわら版

5月17日 第134号



発行所 和薬・漢方 本草閣
「本草閣かわら版」
二宮 著
編集 川出

もしかしてこの症状 更年期障害？



最近、様々な不調が出てきたという事はありませんか？例えば、生理が乱れてきた、イライラする、お茶を飲む回数が増えた、肩こり、髪の毛がなくなってきた、爪がもろくなってきた、疲れやすくなったなど、ちょっとした身体の変化が更年期の始まりのサインかもしれません。

現代医学ではホルモンの分泌低下が様々な症状を引き起こすと考えるのでそれを補うホルモン補充療法を主流としています。しかし、不足分のホルモンを必要分だけ補うという事は難しく、治療のほが逆に副作用に悩まされ、継続を断念される方も意外といらっしゃいます。

東洋医学では、更年期の時期に(気)血(け)のバランスが特に乱れやすくなると考えます。その乱れが様々な不調を生み出しますが、人によって体質は異なりますので、乱れ方はそれぞれ違い、使用する漢方薬、養生法も変わってきます。更年期と向かい合うには、まずご自分の体質を知る必要があります。代表的な4つのタイプを記載しました。一度チェックしてみましよう。

オケツ 瘀血さん



- ホットフラッシュ
- 頭痛(ズキズキする)
- 耳鳴り(ドクドク)
- 静脈瘤がある
- 子宮内膜症、子宮筋腫がある
- しみ、そばかすが増えた

タイプ 甘いお菓子が好きな方、油分の多い物を良く食べる。顔は暑いのに手足が冷える方。

漢方薬 桂枝茯苓丸(ケイシブクリョウガン)
瘀血さんのファーストチョイス。

桃核承気湯(トウカクジョウキトウ)
便秘体質で、生理前に精神的に不安定になりやすい方に。

養生法 まずはお菓子やジュースなどの間食を控えましょう。冷えがある方は紅花やサフランのお茶もおススメです。ただし、妊婦さんには向きません。腰を回したり、意識的に足を動かして血を巡らせましょう。ぬるめのお風呂にゆっくりつかのもおススメです。

キタイ 気滞さん



- イライラする
- 頭痛(ズーンとする、重い)
- 気が張る
- 耳鳴り(キーン)
- ストレスが多い
- ガスがたまる
- 喉に何か引っ付いている
- 肩が凝りやすい

タイプ まじめできっちりしている方。緊張しやすい方に多い。

漢方薬 加味逍遙散(カミショウヨウサン)
気滞だけでなく、気虚、血虚、瘀血も混ざっており日によってつらい症状が変わりやすい方に。

半夏厚朴湯(ハンゲコウボクトウ)
喉に何か引っかかっている、あるいは閉塞した感じのある方に。

養生法 普段からお酢や柑橘類、香味野菜を取り入れ、身体の気を巡らせる様に心がけましょう。辛い食物はより興奮しやすくなり、症状が悪化しやすいので気を付けましょう。ゆっくりお風呂につかり、下半身を温めてあげると、上半身にこもった熱が下がり、気血の巡りがよくなりますのでおススメです。

キキョ 気虚さん



- すぐ横になりたい
- 食欲がない
- 日中に眠たい
- ため息が増えた
- 下痢しやすい
- じんわりと汗をかく
- 声に力が入らない

タイプ 食が細く、声や眼にも力がない方。スタミナ不足で日中も眠たくなる事が多い。

漢方薬 補中益気湯(ホチュウエキトウ)
やる気が起こらず、手足のだるい方に。

六君子湯(リクンシトウ)
食欲がわかず、また胃に水が溜まってしまう方に。

養生法 胃腸の機能が落ちると気虚が進行しやすい為、普段から生野菜や刺身などの冷えるものは避け、なるべく温かい物を摂りましょう。また様子を見ながら消化の良い物を食べるようにしましょう。山芋やキノコ、納豆や米などは気を補ってくれるのでおススメです。また、良い気を取り入れるために、朝は早起きをし、日光を十分に浴びたり、自然の中をゆっくりウォーキングするのもいいでしょう。

ケッキョ 血虚さん



- 立ちくらみが増えた
- 顔が青白い
- 髪がパサつく
- 不正出血がよくある
- 爪がもろい、薄い
- 生理の量が少ない
- 舌が白い

タイプ 夜に携帯やパソコンを良く見て目を酷使している方、あまり肉を食べない方が多い。

漢方薬 四物湯(シモツトウ)
貧血傾向の方、目が疲れやすい方、肌がかさつく方に。

帰脾湯(キヒトウ)
疲れた時に不正出血がある方不安感がある方に。

養生法 血は夜に作られます。夜に集中する作業を避け、早めに就寝するようにしましょう。ひじき、レバー、ブルーベリーなどで血を補いましょう。また、無理なダイエットや偏食に気を付けバランスの良い食事を心がけてください。

民間薬よもやま話

第73回 サフラン

紀元前よりヨーロッパ地中海地域にて、香料や染料として使用されていたこのサフラン。パエリアやブイヤベースの色付けとしてもよく使用されますが、実は大変貴重な生薬なのです。

10月下旬から11月上旬に淡い紫色の花を咲かせますが、生薬として使用されるはこの雌しべのみなのです。1kgのサフランを得るためには、なんと17万個の花を要します。スーパーなどでもたまに見かけますが、実は光や湿気に弱い為、遮光をし、密閉容器に入れたられたものを選ぶようにしましょう。

薬効としてはホルモンバランスの乱れによるのぼせ、イライラ、不眠、めまい、肩こり、頭痛などに使用されます。これらの症状があるとき一回量サフラン0.2~0.3gを湯のみに入れ熱湯を注ぎ、お茶として頂きます。

黄金色の鮮やかな色のお茶が出来上がり、見た目にも癒されます。

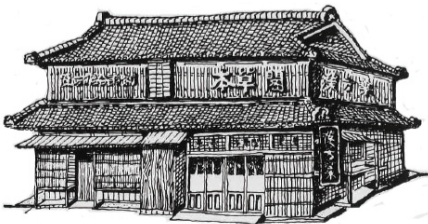
ただし、妊婦さんは避けましょう。



上記のタイプにうまく当てはまらない場合や2つ以上当てはまる場合もあります。迷われる方は一度ご相談される事をお勧めします。

和薬・漢方の本草閣 本店 (鶴舞駅)

〒460-0012 名古屋市中区千代田5-21-17
TEL (052)241-3388 FAX (052)241-3443
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車 徒歩2分



和薬・漢方の本草閣 緑店 (滝の水公園西)

〒458-0016 名古屋市緑区上旭1-622
TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0236
・名鉄鳴海駅より名鉄バス 滝ノ水口 下車
・地下鉄
鳴子北駅から(太子、大高駅行き)滝ノ水公園下車
相生山駅から(大清水行き)滝ノ水公園下車