



ハレノヴァ健康通信



Vol.05 2015年11月発行

腰痛・肩こりと漢方

寒さ本番の季節がやってまいりました。寒さが厳しくなると冷えも気になりますが、この時期に悪化しやすいのが腰痛や肩こりです。寒くなると身体は寒さに耐えるために筋肉が縮こまって硬くなり、周囲の神経を圧迫します。また血管が縮んで細くなり、血行が悪くなります。そうすると腰痛や肩こりがひどくなり、さらには痛みやこわばりを感じてしまいます。この冷えによる腰痛、肩こりの悪化にはやはり温めることが大切です。対策としては湯船にしっかりつかると、カイロをあてて冷やさないようにする、着るものを1枚増やす、腹巻をするなど、ちょっとした工夫で改善できますので、腰痛や肩こりをお持ちの方は試してみてくださいはいかがでしょうか。



またそれだけでは物足りない、という方には漢方薬でのケアをプラスするものおすすめです。疎経活血湯（ソケツカツウ）や五積散（ゴシヤクサン）は血めぐりを改善したり温めたりすることで、腰痛を改善してくれます。風邪によく用いられる葛根湯（カクコントウ）は冷えによる筋肉のこわばりをほぐしてくれるので、肩こりに使われることがあります。また漢方薬ではありませんが、トウガラシの成分を使った塗り薬もあります。患部を温めて痛みを軽減してくれるので即効性があります。スポーツをされている方にも愛用されていますよ。気になる方はお気軽にご相談くださいませ。

世界のお正月料理

今回はお正月に関する話題です。もともと「正月」とは1月の別名のこと、1月1日～31日のことを指します。現在では3日まで、7日まで、15日まで、20日まで、と地域により正月をさす期間はバラバラのようです。日本では元旦にその年の幸福を授けてくれる年神様がいらっしゃるから、お迎えするための準備として門松を飾ったり、鏡餅を用意したりと、様々な風習があります。おせち料理もそのひとつで元々は年神様へのお供え料理でした。お供え料理のお下がりをいただくという習慣を経て、おせち料理は家族の繁栄や幸福を願う縁起のよい料理として、現在でも正月に食べられています。さて、では日本のお正月料理といえばおせちですが、風習が異なる海外ではどのようなお正月料理が食べられているのでしょうか？ 少しご紹介しましょう。



- 【中国】旧正月に水餃子を食べるのが一般的。餃子は富を意味し、健康長寿を願う。
- 【韓国】韓国版お雑煮のトック。1年間の無病長寿を願う。
- 【アメリカ】南部の方で食べられるのが黒目豆とお米を炊いたホッピングジョン。黒目豆が金運アップの縁起物。
- 【イタリア】ザンポーネという豚足メインのソーセージとレンズ豆の煮込み。レンズ豆は幸福、金運アップの縁起物。
- 【フランス】ガレットデロワというケーキ。切り分けたケーキの中に陶器の人形が入っていた人は1年間幸福に。

色々な国で1年間の願いを込めた風習がありますね。

★豆知識：お屠蘇の話★

邪気を払い、その年の健康や長寿を願って元旦に飲むお屠蘇。様々な生薬（薬草）を日本酒やみりんで漬け込んで作ります。お屠蘇に使われる生薬は身体の調子を整えてくれる漢方薬にもよく使われているものばかりですので、健康を願って作られたという話は納得ですね。最近ではティーバックタイプのものがあり、家庭でも手軽に縁起物のお屠蘇を用意することができます。ハレノヴァでも毎年12月に準備していますよ。



漢方薬局ハレノヴァ

〒530-0053 大阪市北区末広町3-21
TEL：06-6312-8429 / FAX：06-6363-5578

営業時間：月～金 / 10:00～19:00 土 / 10:00～17:00
定休日：日・祝日
Mail：info@halenova.com / HP：http://www.halenova.com
Facebook：http://www.facebook.com/halenova.jp