

# ハレノヴァ健康通信

Vol.03 2015年5月発行

## 湿と頭痛と漢方

今年の春はぐずぐずした空模様が多かったですね。そして夏に向けてじめじめとした梅雨の時期がやってきます。さてこんな雨の多い時期、低気圧が近付くと頭痛が起こる……そんな人、身近にいませんか？ その原因として、漢方では**湿(シツ)**が身体に影響を与えていると考えます。

湿が少なすぎると身体の潤いが失われるため、身体には適度な湿が必要です。しかし**多すぎる余分な湿もまた、身体のバランスをくずし、病気を引き起こす原因のひとつ**になります。この身体に影響を与える余分な湿のことを、漢方では**湿邪(シツジャ)**と呼びます。

健康な人は身体から湿を汗や尿などで排出し、湿邪に対抗できるのですが、身体の水のバランスがくずれている、もしくはくずれやすい人の場合、湿邪に上手く対抗することができず、湿の影響が症状として現れやすくなります。つまり低気圧が近付くと湿度が高まり、湿邪によって頭痛、重だるさ、むくみなどが起こりやすくなるのです。このような症状には、身体のくずれた水のバランスを整える「五苓散(ゴレイサン)」や「苓桂朮甘湯(リョウキョウジュウカトウ)」を使うと症状が和らぐことがあります。体質によってその人に合った漢方薬は変わってきますので、詳しくはご相談ください。では次回の通信でお会いしましょう。



## 漢方キーワード

- 湿邪(シツジャ) : 身体に悪い影響を与える余分な湿気や水気のこと。

## 生薬豆知識～ヨクイニン～

ヨクイニンは、ハトムギの種子のことで、茶色い皮を去ったものです。

ヨクイニンには、

- ・身体の余分な水を取り除く
- ・身体の中から膿を外に出す
- ・お腹の調子を整える

などの働きがあり、これ以外にも昔から単品でいぼ取りなどに用いられてきました。

またヨクイニンは薬膳料理やお茶にして飲む人も多く、とても身近な漢方薬材のひとつです。

薬膳料理レシピとしては、1晩水にさらしたヨクイニンをじっくりと煮込んでお粥にして食べる方法があります。HPでレシピも紹介していますのでよろしければご参考ください♪

<http://www.kigusuri.com/cooking/recipe/120801>



## 簡単セルフチェック～舌で体質チェックしよう！～

漢方では舌を診ることを「舌診(ゼツシン)」といい、舌の形・大きさ・色、苔の厚さ・色などで身体の状態をチェックする方法があります。

例えば、今回お話した**湿**が身体にたまっている人と健康な人の舌の違いはというと……

—正常—



白いうっすらとした苔がある

—湿がたまっている人—



苔が分厚い・舌全体にべったりとついている

また最近、口臭予防に「舌苔を取り除きましょう」と言われています。

しかし舌専用のブラシを使って毎日苔を取り除いても根本的に改善しなければまたすぐ元の状態に戻ってしまいます。つまり、身体の中からの改善が必要になります。

口臭が気になる方は、一度自分の舌をチェックし、お気軽にご相談ください。

## 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](mailto:info@halenova.com) / HP : <http://www.halenova.com>

Facebook : <http://www.facebook.com/halenova.jp>