

なんとなく、心が落ち着かない
そんなときは…

漢方薬で
スッキリしましょう!!



漢方薬は

イライラ、不安、不眠など、
デリケートな症状も得意分野です。
お気軽にご相談ください。



松岡医院
健康一口だより
2015年3月号

こころの不調に漢方薬を

3月3日は、ひな祭り。女の子の、健やかな成長を願う、お節句ですね。私ども、創建会企画部も、皆様の健康を日々、願っております。

さて、お節句は、季節の変わり目に、無病息災などを願い、お供え物をしたり、邪気を祓う日ですが、冬から春に変わる3～4月は、卒業・入学・入社・転勤・引っ越し…と、人生の節目を迎える頃でもあります。

環境の変化によって緊張したり、人間関係に窮屈さを感じたりするうちに、自律神経のバランスを崩してしまふこともあります。この自律神経の乱れによって、食欲不振や、胃腸の不調を感じることもあるでしょう。

自律神経を整えるコツは…覚えておられるでしょうか？2014年9月号「秋バテにご用心」でご紹介しましたね。「バックナンバーを見るのも、面倒くさいなあ」という方のために、今月も、自律神経を整える生活のポイントを、ご説明しますヨ。

加えて、今回は、ぐっすり眠ることができない時や、心が塞ぎがちになった時にも使われる漢方薬についても、ご紹介します。

東洋医学では、「**心身一如**」（心と体 精神と身体は一つであること）という考え方をします。心と体の健康を大切にしています。



自律神経を整える生活のポイント

食事

1日3食、規則正しく、バランス良く、なるべく温かいものを食べたり、飲んだりしましょう。

バランスの良い食事のためには、ごはんやパン・麺などの「**主食**」野菜やきのこ・いも・海藻などを使った「**副菜**」肉・魚・卵や大豆を使った「**主菜**」を上手に組み合わせることが大切です。



入浴

37℃～39℃のぬるめのお湯に、ゆっくりつかりましょう。半身浴がおススメです。1日の疲れをとり、リラックスして、体が睡眠モードに切り替わって、眠りにつきやすくなります。

運動

ウォーキングや軽い運動をして、適度に汗をかくことがおススメです。運動して汗をかくと、血行が良くなります。



睡眠

リラックスして、眠りにつきやすくするために、朝は、散歩やウォーキングで太陽の光を浴びたり、夜は、ぬるめのお湯でゆっくり入浴しましょう。

なるほど漢方薬

お正月に飲むお屠蘇には、体を温めたり、胃腸の働きを助けたり、風邪の予防に効果的といわれる生薬を含んでいます。

寒い時期で、普段より食べ過ぎ、飲みすぎになりやすいお正月に、御馳走と合わせて飲むのは、単なる儀式ではなく、健康のためにも良いのですね。

漢方薬ってなんですか？

- **漢方とは**、もともと中国で発達し、日本に伝わって独自の発展をしてきた伝統医療です。患者さまの**個々の状態を重視**し、病気を身体全体の不調ととらえ、正しく整えるのが目的です。**イライラ、不安、不眠などの心の不調も得意分野**です。
- **漢方薬は**、草木根皮、動物由来のもの、鉱物等、天然物（生薬）を、**症状に合った組み合わせ**で作られています。
- それぞれの体質、症状に合った漢方薬での治療が必要です。**専門的な知識を持つ医師に、舌、顔、姿を見てもらい、症状等もよく話しましょう。**
- また、漢方エキス製剤（漢方薬）が、健康保険の適応となっていますので、**ほとんどの病気や症状に健康保険がききます。**
ただし、一部の医療機関では、保険がきかない自由診療（自費診療）をしているところもありますので、はじめに医療機関で聞いてください。

