

二子薬局新聞

2017年

秋

号



丈夫屋カード会員の皆様、日頃より二子薬局グループをご愛顧頂き、御礼申し上げます。

二子薬局新聞秋号をお届け致します。今年の夏は暑い日と涼しい日の気温差が激しく、なんとなく体の調子が悪い…なんて日が多かったように思います。これから来る秋は季節の移り変わりを楽しみながらゆったりと過ごしたいですね。

さて、今回のテーマは「漢方」です。漢方の世界では「陰と陽」や「証」という考え方があります。

ぜひチェックして自分にあった養生を行い、毎日を元気で過ごしましょう♪



身体をつくる気・血・水とは

漢方の世界では、人の身体を構成し、全身を巡る3つの要素、「気(き)・血(けつ)・水(すい)」と呼ばれる考え方があります。この3つのバランスが保たれていることで私達の健康は維持され、どれかが不足したり巡りが悪くなると、身体に不調が起こると言われています。

気

生命エネルギーの事。
元気の気の事で、神経機能を指すと言われます。

●気虚(ききょ)タイプ

気が不足して、エネルギー不足の体質。主な症状は疲労感、風邪をひきやすい、息切れ、冷え、胃もたれ、下痢、頻尿など。

●気滞(きたい)タイプ

気が滞って、イライラし、吹き出物かぶれを起こしやすい。主な症状は不安、うつ、怒りっぽい、喉のつまり、おなかの張り、ゲップ、おなら、下痢と便秘が交互に起こる、生理不順、不眠など。

血

主に血液の事。
全身を巡って栄養を運びます。

●血虚(けっきょ)タイプ

血が不足して、小じわ、乾燥肌、抜け毛に悩む。主な症状は顔色が白く艶がない、めまい、立ちくらみ、動悸、抜け毛、白髪、かすみ目、肌荒れ、手足のしびれ、こむら返りなど。

●瘀血(おけつ)タイプ

血の巡りが悪く、吹き出物や目の下にクマができがち。主な症状は顔色が悪い、しみ、そばかす、慢性の肩こり、頭痛、生理痛、血の塊が混じる、不整脈、胸が苦しいなど。

水

血液以外の体液の事。
水分の代謝や免疫系に関わっています。

●陰虚(いんきょ)タイプ

水が不足して、肌のかさつき、痒みなどが気になる。主な症状はのぼせ、ほてり、空咳、目の乾き、口や喉の渇き、耳鳴り、便秘、寝汗など。

●痰湿(たんじつ)タイプ

水の巡りが悪く、老廃物がたまり、湿疹、むくみに悩まされがち。主な症状は脂性肌、吹き出物、肥満、水太り、コレステロール値・中性脂肪値・身体がだるい、めまい、吐き気、痰が多い、むくみなど。

自分の体質をチェックしてみよう

気が不足している気虚タイプ

- 気力がわかない
- すぐにピクツとする
- 疲れやすい
- 昼間に眠くなる
- 風邪を引きやすく治りにくい



血が足りない血虚タイプ

- めまいや耳鳴りがする
- 眼精疲労がある
- 顔色が悪い
- 肌が乾燥して荒れやすい
- 足がつる(こむら返り)



水が不足している陰虚タイプ

- 肌や髪が乾燥している
- 目が乾き、おちくぼんでくる
- 便がかたく、便秘がち
- 声がかれて、からせきが出る
- のどが渇き、冷たい飲料水を好む



気の流れが悪い気滞タイプ

- イライラして怒りっぽい
- 気分が落ち込む、不安感が強い
- めまいがする
- のぼせや急な発汗がある
- のどに何かが詰まった感じがする



血の流れが悪い瘀血タイプ

- 歯ぐきや舌の表面が赤黒い
- 目の下にクマができやすい
- 顔はのぼせるのに下半身は冷えている
- 痔がある
- 月経の色は赤黒く、塊がでる



水の巡りが悪い痰湿タイプ

- むくみやすい
- 便がやわらかく、下痢しやすい
- 舌に歯の跡がついている
- 汗をよくかく、寝汗が多い
- トイレによくいく、またはほとんど行かない

