

Case 1  
教えて!  
中山先生!



どうにかしたい!  
つらい肩こり

まずは血流を  
良くすること!

頭痛やイライラを引き起こす肩こり。特に原因として多いのがストレスなどからくる緊張性の肩こりです。緊張状態が続くと筋肉をこわばらせ、肩こりを悪化させてしまいます。これは中医学では「気滞血瘀」と呼ばれ、昔から血流を悪化させる代表的な原因とされています。血流を良くすることが一番大切です。同時にストレスを少しでも軽減するような生活習慣もポイントです。

緊張性の肩こりが出やすい人はミツバやセリ、春菊など香りの良い食材を積極的に摂ると良いでしょう。ぬるめのお風呂や睡眠は体の緊張をほぐす大切な時間です。なるべく睡眠前の飲酒やシャワーのみの入浴は控えたいですね。

肩こりを改善する処方には様々な代表的なものには冠元顆粒があります。肩こりのみならず血流改善としても重宝されるのでお勧めです。

Profile 中山貴央

薬剤師・国際中医専門員。2009年に国際中医師認定試験に合格。2014年、「全国実力薬局100選」を受賞。

てんめいどう  
天明堂薬局

身体の悩み  
まずは電話で相談を ☎028-622-5975  
宇都宮市星が丘2-9-25 www.tenmeido.jp/