

Case
10

教えて! 中山先生!



春らしくなってきましたが

季節の変わり目に気を付ける事は?

春は「肝」に影響が出やすい季節
自律神経の乱れ、眼精疲労に注意!

春は中医学において「肝」に影響が出やすい季節とされています。中医学における「肝」は西洋医学における「肝臓」とは異なります。「肝」に負担がかかるると自律神経が乱れやすく、また眼精疲労とそこからくる側頭部の頭痛、首こり、肩こりが起こりやすくなると考えられています。普段からパソコンやスマホで目を酷使している人はより体調を崩しやすい季節と言えます。

そんな季節だからこそ、お勧めしたい生薬があります。それが菊花です。菊花には「明目、平肝陽」の働きがあります。これは現代的には「目の疲れをとり、視界をすっきりさせる」「イライラした気持ちを抑える」と考えられます。爽やかな香りで風味も良いため昔から人気の生薬です。

以前は煎じて飲まなければならず手間を感じることもありました。今はハーブティーという形でお湯に溶かすだけの簡単なタイプも販売されています。「春先になって目が疲れてイライラする…」そんな症状がありましたらぜひ試してください。

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
宇都宮市星が丘2-9-25

☎028-622-5975

www.tenmeido.jp/