

Case 11

教えて!
中山先生!



なんとなく気分が優れない...
「五月病」への対策を教えてください!

「肝」の働きがカギ!

「酸味のある食材」の摂取を

「五月病」という言葉があるように、この時期はなんとなく気分が沈んだり、イライラしたりと心が揺れ動く日が続きます。特に学校や会社など新しい環境にいる人は生活のストレスなどもあり、鬱っぽくなりがちとも言えます。そんな気分がすぐれない人に中医学的なアドバイスを二つ。

中医学では春は「肝」に影響が出やすい季節とされています。肝は西洋医学の肝臓とは違い、自律神経や血流などにも影響を与えると考えられています。ストレスや深酒、睡眠不足、過剰なカロリー摂取により働きが悪くなりがちです。肝の働きが悪くなると、目の疲れ、怒りっぽくなるなどの症状が現れてきます。

そんな時にお勧めしたい食材が「酸味のある食材」です。酸味には肝の働きを穏やかにする効果があると考えられています。妊婦さんがすっぱいものを好んだり、運動をする人への差し入れにレモンのはちみつ漬けなどが出されるのもストレスを発散する目的があると思われれます。

普段食べているお菓子屋や飲み物、おかずの1品に少し酸味を加えてみましょう。それでもイライラが止まらなかつたらご来店ください。

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/