

★健康相談★

◆秋バテ?第2弾◆

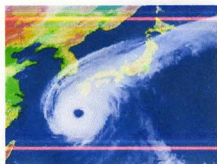
夏の疲れが残っていませんか?

太田 順康

秋に夏の疲れが残るのは前回の自律神経のダメージの他に、冷たい物を呑み過ぎて胃腸を冷やしたり、胃酸を薄めてしまうために胃腸が夏バテしてしまいます。

胃酸は食物と一緒に入ってくる様々なウイルス、雑菌を大事な役目を担っています。味覚の秋なのに食欲が無い、胃腸の調子が今一つという方は夏の暴飲が原因の事が多いようです。人参、生姜を主役にした漢方薬を選んで胃腸の調子を整えてください。

またこの夏は台風が発生が多く、台風が存在しなかった日が3日しか無かったそうです。台風など低気圧が近づいてくると体調が狂ってくる人が多くあります。



人間の体は「水の袋」と云われるほど水分が多いのです。飲食物からや、体内でエネルギーを生み出すときに産生する水分などで増えた、水を汗や小便、大便で体外に排出する筋道、いわゆる水分代謝が上手く働かない人は、この台風など低気圧が近づいてくると、細胞内の水分が外の圧力が減った分、外に向かって溢れやすくなります。それが浮腫みになったり、頭痛、眩暈、咳、息切れ、身体が重だるくなる、などの症状を引き起こします。この様な水分の代謝障害の事を漢方では水毒と云います。体の中に正常に働かない「水」が多くある状態です。喘息やアレルギーもこの仲間です。茯苓、白朮、沢瀉、猪苓、などを主役とする漢方薬を選んで「水毒」を追い出してください。

No.1 7五苓散、No.3 9苓桂朮甘湯、No.2 0防己黄耆湯、などがその代表役です。またNo.4 3六君子湯、No.2 7半夏白朮天麻湯、No.3 2人参湯などは胃腸の調子を整えながら水毒を治してくれる漢方薬です。

また秋は乾燥の季節でもあります。鼻、口、咽喉には粘膜がバリアを張ってホコリやウイルス、雑菌の侵入を防いでいますが、湿度が下がると、この粘膜が乾いてしまい、雑菌などを防げなくなる人があります。風邪をひき易くなったり、アレルギーを起こしやすくなったりします。漢方ではこのような状態を「肺」が乾いた状態、「肺燥」と云います。



産禅洞

すこやか教室 山歩き

曜日と時間：毎週金曜日 10:30～

☆雨のときは、中止します。

☆お茶など飲み物を持参

<11月の予定>

4日(金) 11日(金) 18日(金) 25日(金)

秋晴れを楽しむ間もなく急に寒くなってきました。暖房が欲しくなるようなこの頃です。おかしな気候が続きますね。松尾池にはオシドリの姿が見られるようになりました。池に映る紅葉はこれから。急ぎ移り行く秋を楽しみましょう。



§ 漢方相談日

(担当 太田順康；日本漢方交流会認定漢方終身師範。
岐阜県漢方研究会会長。岐阜薬科大学「漢方学」講師)
今月の漢方相談日は、下記のようです。

7日(月) 21日(月) 28日(月)

§ 11月の休診日

3日(木・文化の日)

§ 特定健康診査・すこやか健診(岐阜市)

すこやか健診：9月1日(木)～11月30日(木)

後期高齢者医療制度加入者

負担額 500円

§ 甲状腺エコー検査を始めました。

ご希望の方は、受付までお申し出ください。

肺を丈夫にすることで、粘膜の乾燥が防げます。

白い物、辛いものが、肺を丈夫にしてくれます。生薬では半夏、石膏、などです。

食物では、白い野菜、大根、野菜、玉ねぎ、や辛いもの白ネギ、唐辛子、などです。でも今年はずか高いので困りますね。

(つづく)