

2016年4月号 小島薬局漢方堂



# パンダ通信

ご愛顧ありがとうございます



## 春の不眠対策！！



4月に入り、暖かい日が続いて、桜の花も見ごろを迎えました。

4月は入学、入社、転勤などの変化に富んだシーズンです。環境の変化がストレスになり、心身ともに疲れてしまいしっかり眠れていない方も多いのではないのでしょうか。さらに春先は三寒四温と言われるように季候も不安定で自律神経のバランスも乱れ易くなるため、うつ病やストレス性の不眠に悩まされる方が増える傾向にあります。

この様にストレスの影響で不眠になる方では、自律神経のバランスや内臓の働きをコントロールして精神を安定させる『肝』の働きが弱っており、精神が興奮しやすくなりイライラ・のぼせ・寝汗・寝つきが悪い・夢を良く見る・眠りが浅いといった症状が現れます。

不眠には様々な原因がありますが、特にイライラし易く寝つきが悪いタイプの不眠では“睡眠の聖薬”と呼ばれる『酸棗仁湯(さんそうにんとう)』がおススメです！

名前の通り「酸棗仁」という生薬がメインに使われた漢方薬で、イライラなど精神の高ぶりを抑えて乱れた自律神経の働きを整える「安神」と呼ばれる働きがあり、寝つきを良くして自然な睡眠リズムに回復してくれる効果があります。

この春、不眠でお悩みの方はお早目に一度ご相談ください！

漢方スタッフの岡村 勇吾が4月をもちまして退職いたします。これからも皆様が漢方の知恵を役立てて下さり、ご健康になられるようお祈りしております。皆様、長い間本当に有難うございました。



## 飲む目薬、杞菊地黄丸！！



人の五感の中で、最も重要とされている視覚。現代社会では仕事で長時間パソコンの作業や、最近では若年者のスマホの使い過ぎなどといった何気ない普段の生活の中で何かと目を酷使してしまい、疲れ目・ドライアイ・目の充血・目の痛み・目のかすみ・視力低下等の症状に悩まされている方は多いのではないのでしょうか。

目は筋肉や神経が密集しているため、そのままにしておくと身体のような場所に影響し、頭痛・肩こり・めまい・吐き気などの全身症状の原因にもなってしまいます。

漢方において、目は「肝」と深い関わりがあると考えられています。「肝」は西洋医学でいう肝臓の働きだけでなく、感情をコントロールし安定させる働きもあります。このため過労や過度のストレスによって「肝」の機能が低下した場合でも、目に何らかの症状が現れやすくなります。また、「肝」とつながりの深い「腎」が加齢によって血や潤いが消耗した場合も、老眼・緑内障・白内障などの原因になります。

この様に、現代社会で酷使されやすい「目」のトラブルを感じたら、「飲む目薬」とも呼ばれる『杞菊地黄丸(こぎくじおうがん)』がおススメです！

『杞菊地黄丸』はクコシヤキクカといった目に良い成分が入っており、「肝」と「腎」の両方を強化して加齢や目の酷使で現れたかすみ目、つかれ目、のぼせ、頭重、めまい、排尿困難、頻尿、むくみ、視力低下等の症状を改善してくれます。

小粒の丸剤・顆粒・ろうひ丸(生薬の粉末をハチミツで練り合わせたアメ玉程の大きさの丸剤をセロハンでくるみプラスチックの玉に入れて、回りをロウで固めて封をした物)の3つのタイプがあります。

ろうひ丸は白いロウで出来た容器を割って取り出し、そのまま噛み砕いて飲むか適当な大きさに切って服用する必要がありますが、他の2種類に比べ即効性がありおススメです！漢方で身体の内側から改善するのに対して、外側からのケアをしてくれる「新黄珠目薬」もおススメです！生薬由来の消炎成分がアレルギーなどによる目の充血やかゆみを改善し、目の疲れや目のかすみにもお使い頂けます。「目」のトラブルでお悩みの方はぜひ一度ご来店下さい。