

東洋医学通信

梅雨と漢方

梅雨の季節がやってききました。

ジメジメとした天候が増え、湿度を一気に感じるようになります。

雨の恵みはもちろん大切ですが、体調には影響をうけることにもなります。

漢方では、梅雨の時期に起こる体調の不良を「湿邪」や「水毒」と結びつけて考えます。

簡単に言うと「余分な水分」が引き起こす様々なトラブルのことで、環境や気候（まさに梅雨から夏の時期ですね）、体質（もともと水分代謝が上手くできず湿をためやすい）や食生活（冷たいもの・生もの・甘いものを取

<発行元>
阪神漢方クリニック
尼崎市長洲本通1-13-15
<連絡先>
06(6487)2506

過ぎる）が要因となることが多く、こういったことが元となり、体が重い・だるい、胃もたれ・吐き気・食欲不振や下痢・腹痛などの胃腸症状、頭痛、気分不良などなど、多様な症状が起こりやすくなります。

生活の上では、からだに入った湿気を発散するのに運動で軽く汗を流したり、食事で香辛料や生姜など温めるものを摂ってからだの内から発散したり、利尿効果のあるお茶（緑茶・はとむぎ茶・とうもろこし茶など）を利用するのもよいですね。



生活や食事に気を付けていても、体調が優れないこともあります。そういう時、漢方薬がお手伝いします。

代表的な処方に五苓散があります。

猪苓・沢瀉・白朮・茯苓・桂皮の五つの生薬で構成されていて、桂皮以外は全て利尿剤になります。

からだの水分を巡らし、必要な水分は外へ出してくれます。

有名な使い方に、天候や気圧が変化すると症状が悪くなる人に用いると良いとされています。

当クリニックの伊添所長がよく使われる処方でもあります。

他にも、猪苓湯・当帰芍薬散・防己黄耆湯・苓桂朮甘湯・二陳湯・温胆湯・導水茯苓湯・藿香正气散などたくさんの方があります。

粉薬がない処方煎じ薬で対応もできます。

この時期、体調を崩しやすい方は、漢方薬も改善法の一つとして取り入れてみてはいかがでしょうかでしょう。

体質に合わせて色々な処方がありますので、専門家に相談ください。

薬剤師 下村 訓子



東洋医学通信

〈発行元〉
 阪神中国医学研究所
 尼崎市長洲本通1-16-17
 〈連絡先〉
 06(6488)8149

梅雨と膝痛

そろそろ梅雨の季節が近づいてきましたね。

普段健康な人でもジメジメと濡れた服をきたように体が重だるくなりがちです。

ところで「雨の前になると必ず膝が痛み出すんです」と年配のご婦人で患者さんのAさん。

痛い方の足をよくみると、むくみと昔の怪我だったのか、大きな傷あとがあります。

ついでにお腹の張りやお小水がでにくいとの事。

東洋医学では、湿邪や水毒といった、体の中に余計な湿気や水分が溜まると、経絡の流れが悪くなり、様々な病気が

になるという考えがあります。

ふだんからむくみやすく、余分な水分をためこみ、ましてや古傷が皮膚や筋肉の動きを邪魔している場所ならなおさらでしょう。

カラッと晴れた高気圧に対してジメジメとした低気圧のせいで、体の節々はふくらんだ水袋が膨張するように、重だるくなったり、発痛物質などが出易くなったりして痛んだりするのではないかと考えられます。

ツボのお話

膝のまわりをみてみると、特に内側に、血海、陰陵泉や曲泉といった水や血液に関連するような名前前のツボがみられます。

川の流れのように経絡をあがってゆくと、膝だけでなくお腹の調子も気になってきます。

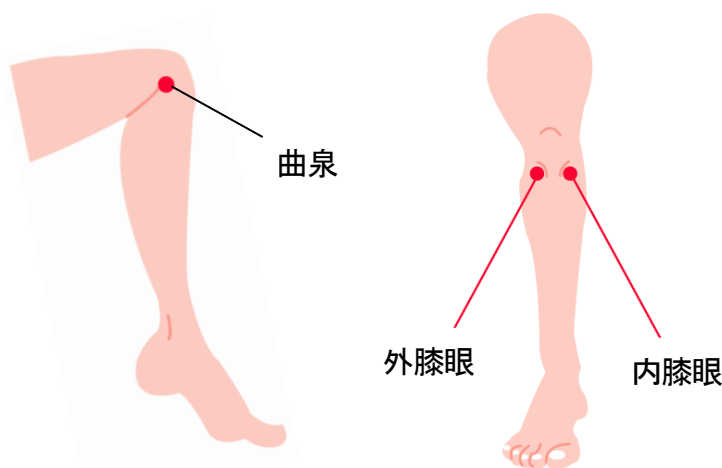
二千年以上前の鍼灸の古典には、現代でいう肝腎症候群のような、腹水がイメージされる病態がしるさされていて、体にたまった水の病気を治すツボがかかれていたりします。

川の氾濫や洪水が多くの被害を及ぼすように、人体でも過剰な水の悪影響は言うに及ばずでしょう。

対策としては普段から運動をしたり体を温めて、汗をかきようにしましょう。そして、冷たい飲み物などで胃腸を冷やささないなどがあげられます。

特に胃腸など、体は直接内臓がひやされると、内側の体温を下げられまいと、反対に熱をもつようになり、自律神経的にも調子が崩れて、よけいに水はけが悪くなった

りしがちです。
 慢性の膝痛など、腰から下の症状は、あたたためながら調子をよくしていきたいですね。



患者さんのAさんには自宅での足、膝、おなかなどへのお灸を根気よく続けることをすすめました。

鍼灸師 李賢