



泰山堂通信

Vol.35R

◆◆認知症と漢方◆◆

現在、高齢者の4人に1人が認知症だと言われており、今後その数は増え続け、2020年には300万人にも達するとされています。認知症は、本人だけでなく家族や生活の質にも影響を与えます。だからこそ、自分のためだけでなく、家族や身近な人たちのためにも、認知症の予防が大切なのです。認知症予防には、脳の毛細血管の血流が鍵になります。脳の毛細血管の血流を改善する目的で、当店でおすすめしているのは、冠元顆粒という漢方薬です。

冠元顆粒は、血流の流れをよくする丹参（シソ科の中国産サルビアの根）を主成分に、川芎、紅花、芍薬、木香、香附子からなり、抗血栓作用のほか高血圧や心不全の予防効果があります。中国では、心筋梗塞などの心疾患を冠心病と呼び、冠元顆粒はその治療薬として開発されたものです。1960年代、冠心病を患っていた毛沢東主席の健康回復のため、国内の西洋医学と中医学の総力を挙げて開発されました。ちなみに、中国では、西洋医学と中医学、両方の良いところを組み合わせ合わせた医療のことを中西医結合と呼んでいます。

冠元顆粒と認知症の関係については、さまざまな薬理研究でその効果が証明されていますが、中でも、福岡大学の藤原道弘教授の研究では、老化マウスを使った実験で、冠元顆粒に記憶機能改善作用、脳保護と周辺症状改善作用があることが実証されています。

◆◆アロマで認知症予防◆◆

嗅覚は脳の記憶を司る海馬という部分と深い関係があり、香りで嗅神経を刺激すると脳が活性化され、認知症の予防になることが研究で分かっています。このことは、今年の春テレビで紹介され、大きなブームを引き起こしましたので、ご存じの方も多いたと思いますが、ポイントを簡単にまとめてみましょう。



- ***昼と夜で香りを使い分ける。**昼は、脳をすっきりさせる**ローズマリー**と**レモン**のブレンド、夜は脳をリラックスさせる**オレンジ**と**ラベンダー**のブレンドがおすすめ
- *昼は移動中でも香りを楽しめるように、**ペンダント式**の芳香器を利用すると良い。
- ***夜は就寝前の2時間**香りをかぐ。
- ***毎日続けること**

また、効果のある香りはこの他にもいろいろありますので、いつもの香りに慣れ過ぎてしまったときには、時には香りを変えて、気分転換してみてください。おすすめの香りは、スタッフにお気軽にお尋ねください。



月～金曜日： 11:00～18:00
 第2、第4土曜日： 12:30～17:30
 定休日： 日曜、祝日、**第1,3,5土曜日**

漢方とハーブティアー 泰山堂

TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486