

## ◆◆頭痛にもいろんなタイプがあります◆◆

頭痛に悩んでおられる方は意外と多く、鎮痛剤で一時的にしのいでいるのが一般的ではないでしょうか。しかし、一般的な鎮痛剤は、痛みを感じないようにしているだけで、痛みの原因そのものを取り除いているわけではありません。頭痛が慢性化している場合は、根本的な原因をつきとめて、体質改善をおすすめします。



漢方的には、頭痛はいくつかのパターンに分けられ、原因ごとに漢方薬も異なってきます。

一番多いのは、瘀血タイプ、わかりやすく言うと**血行不良タイプ**です。血液がドロドロしているため、血管に負担がかかって痛みが生じます。このタイプの頭痛は、**ズキズキと血管が脈打つように**、比較的強い痛みが特徴です。このタイプには冠元顆粒や血府逐瘀丸など、血液をサラサラにして血行を良くする漢方薬を使用します。比較的女性に多いのは、気虚タイプです。簡単に言うならば、パワー不足。**疲れたときに頭痛が出やすい**タイプの方に多く見られます。

その他、**ストレス**が関係している気滞タイプ、イライラして怒りっぽい人に多い肝火タイプ、高齢の方に多い腎虚タイプなどあり、それぞれ使う漢方薬は異なります。

また、タイプに関係なく、規則正しい生活や、食事、ストレス発散などが、頭痛の緩和に役立つことは言うまでもありません。但し、非常に強い痛みが急に起こった場合や、吐き気や痺れを伴う場合は、すぐに病院に行ってください。

## ◆◆花粉の季節のハーブ・アロマ活用法◆◆



花粉症の方には辛い季節がやってきました。そこで、ハーブやアロマを上手に活用することで、随分と楽にすごせるテクニックをご紹介します。

●**マスクにスプレー**：花粉の季節におすすめの精油をブレンドしたスプレーをマスクにシュッとひと吹きしておく。

- アロマバス**：ユーカリやティートゥリーなどの精油をお風呂に数滴垂らして、ゆったり半身浴。リラックス効果で自律神経の乱れも改善。
- フェイシャルスチーム**：洗面器に熱湯をそそぎ、ペパーミント、スペアミント、ローズマリーなど入れ、顔に湯気をあてながら、ゆっくり鼻呼吸。勿論、美肌効果も！
- 鼻下クリーム**：花粉症におすすめの精油を配合した鼻下クリーム。自然と優しい香りを嗅ぎながら、鼻のかみすぎで、鼻下の皮膚が荒れるのを防ぎます。お子さんにもおすすめ。



↑泰山堂のブログ

\*\*\*\*\*

月～金曜日： 11:00～18:30  
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**

漢方草庵 泰山堂

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

<http://www.taizando.net/>