



泰山堂通信

Vol.42C

◆◆高血圧と漢方◆◆

汗をかくと血液の中の水分量が減りドロドロ血になりやすく、普段から血圧が高めの人には要注意です。

血圧に大きく影響するのは末梢抵抗（血管の通りにくさ）です。血管に高圧がかかり続けると、血管は自らを守るために、頑丈になろうとして、肉厚の血管になります。これが動脈硬化につながります。



肉厚になった分だけ通り道がせまくなるので、血液は余計流れにくくなり、最悪の場合は、「詰まる」という状態になってしまいます。詰まると血液が届かなくなるわけですから、当然、様々な障害が出て来きます。中でも、心臓、脳血管、腎臓などは、重大は影響を受けます。

中医学には「高血圧」という形での認識はなく、高血圧の結果として出て来る症状、例えば、「眩暈」「胸の痛み」「怒りっぽい」「目や顔の充血」などを治療します。これらの症状を改善することで、結果的に血圧も改善されていきます。

このような漢方薬は、大きく2つのタイプに分けられます。1つは「熱を冷ます」漢方薬です。これは、さらに「実熱」と「虚熱」に分けられます。実熱タイプには、瀉火利湿顆粒、降圧丸、清営顆粒など、虚熱には瀉火補腎丸などを使います。

もう1つは「血管の働きや血液の性質を改善する」漢方薬です。これには、冠元顆粒、血府逐瘀丸などが使われます。

◆◆スーパーフード◆◆



生活の木から新しく発売されたスーパーフードが今大人気です。当店でも試飲や試食を行っていますので、是非お試し下さい。

●チアシード：コレステロール値を下げることで知られるオメガ 3、6 の他、食物繊維、カルシウムなどを摂取できます。お腹の中で約 10 倍に膨れるので満腹感を維持できることから、ダイエットにも！

●アサイー：抗酸化作用のあるポリフェノールは、ブルーベリー約 18 倍、食物繊維はゴボウの 3 倍と言われています。この他、カルシウム、鉄をはじめ、マグネシウム、亜鉛、銅といったミネラルが数多く含まれています。

●マキベリー：抗酸化作用はアサイーの 5 倍と言われ、美容効果、アンチエイジング、癌予防など様々な効果が期待され、海外のセレブの間では、今やアサイーより人気とか。

●ゴールデンベリー：ビタミン A が豊富なので、目、皮膚、粘膜の健康に。そのまま食べられるので、バッグの中に入れておいて、小腹がすいたときのヘルシーな間食として。

漢方草庵 泰山堂

営業時間：月～金 11:00～18:30 / 土曜日：12:30～17:30 / 定休日：日曜、祝日

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



★予約制の無料漢方相談を行っています。詳細はホームページをご覧ください

↑ブログ