



# 泰山堂通信 Vol.43C

## ◆◆口内炎を繰り返さない!◆◆

口内炎は、命にかかわるような重病ではないものの、食べ物がしみて痛むなど、その症状は不快なものです。またやっかいなのは、一度発症すると、繰り返しやすい点です。原因は、ウイルスや細菌、食べ物や入れ歯などによる物理的的刺激、免疫力の低下などがありますが、原因がはっきりしないこともあります。



中医学では、口内炎には、大きく分けて2つのタイプがあります。1つは、体内、特に心（しん）や脾胃（消化器系）に余分な熱が溜まる「実証タイプ」です。このタイプの口内炎は、ストレスや、辛い物・脂っこい料理の食べ過ぎ、過度な飲酒などが原因となることが多く、食生活を改善し、ストレスをためないことが大切です。漢方薬では、板藍根、瀉火利湿顆粒などがおすすめです。

もう1つは、身体に必要な物質が足りない「虚証タイプ」。体内に元気が不足して免疫力が低下したり、潤いが足りずに熱を冷ますことができなくなったりすることが原因です。特に潤い不足からくる口内炎は、更年期を迎える年齢に多く見られます。日頃から十分な睡眠をとり、潤いの多い食材（トマト、イチゴ、梨・・・など）を選ぶように心がけましょう。

（香辛料は潤いを消耗するので、取り過ぎには要注意です。）漢方薬では、瀉火補腎丸、麦味参顆粒などがおすすめです。

## ◆◆スーパーフード 2◆◆



最近、びっくりするほど、いろんなところでスーパーフードを見かけるようになりました。生活の木からも、あらたに新商品が出ましたので、ご紹介します。

●**有機コジベリー**：「クコの実」というと、おわかりになるかたも多いのではないのでしょうか。中国では4000年も昔から薬用として使用されてきました。滋養強壮・視力回復の他、脂肪肝予防や、血圧や血糖値

を下げる効果が期待できます。スープやデザートに加えて。

●**有機スピルリナ**：9種類の必須アミノ酸をすべて含み、良質のたんぱく質、各種ビタミン・ミネラルをバランスよく含み、特にがん予防に対する効果が報告されているβカロチンの含有量が突出しています。海藻のような風味があるので、お味噌汁の具にもなります。

●**有機モリンガ**：食物繊維、カルシウム、鉄分、亜鉛、ビタミンE・Aなどを豊富に含み、最近では、解毒作用、免疫力アップ、生活習慣病予防、アレルギー体質改善、糖尿病予防などの効果が期待されています。緑茶に入れると美味しくいただけます。



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おります。詳細はホームページをご覧ください

↑ブログ