



泰山堂通信

Vol.49

◆◆メンタルヘルスの未病にも漢方◆◆

2015年12月から、企業でも「ストレスチェック」が義務化されました。鬱（うつ）などメンタルな病気や不調が、社会的に無視できない状況になってきていることを示していると言えるでしょう。明らかに病的な鬱やイライラであれば、抗鬱剤などの投与が必要になりますが、軽症であれば、安易に西洋薬を使用しない方が良い場合も少なくありません。

漢方では、鬱やイライラの状態や重症度、体質によって、漢方薬を選んでいます。



イライラや神経の高ぶりなど攻撃的なタイプによく使われるのは、抑肝散加陳皮半夏。メンタルなトラブルの他に、胸の脹り、腹痛、便秘など様々な症状があり、生理周期に関係している場合は、逍遙丸や加味逍遙散、柴胡疏肝散。胃腸が弱く不眠や健忘を伴う方には帰脾湯（心脾顆粒）。ストレス性のお腹の張りや痛みが強い場合、短期的に開気丸を使うこともあります。

環境が変わって、メンタル面でのバランスを崩しやすい時期です。「病院へ行くほどでもないから」と軽く考えないで、重症化する前に、漢方で心の健康を取り戻しましょう。

◆◆落ち込みにも、高ぶりにも効果的なベルガモット◆◆

紅茶のアールグレイの香りづけにも使われるベルガモットは、爽やかな柑橘系の香りで、女性にも男性にも人気の精油。気持ちが落ち込んでいるときは、気分を明るくし、興奮したりイライラが激しいときは、気持ちを鎮めてくれる、アップ・ダウン両方に使える便利な精油です。



光毒性を持つベルガプテンが含まれているので、ローションなどお肌につけて使う場合は、ベルガプテンを抜いた（ベルガプテンフリー）の精油がおすすめです。

おすすめのブレンドレシピ

◇ストレスが強いとき：フランキンセンス、ゼラニウム、ラベンダーネロリとブレンド

◇ストレスからくる消化器系の不調に：フェンエル、プチグレン、ネロリとブレンド

◇ニキビ、デオドラントに：ティートゥリー、ラベンサラ、ユーカリとブレンド



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

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