



誠に恐れ入りますが、8月9日～11日まで夏季休業期間とさせていただきます。

◆◆「だるい」の原因と中医学的対応◆◆

疲労がたまるると誰でも体がだるくなりがちですが、ゆっくり休養をとればセットできるのが健康な身体。日常生活に支障をきたすようなだるさがいつまでも続くときは、体が発している信号だと考えて、放置しないようにしましょう。だるさの原因として、西洋医学的には、貧血、肝炎、甲状腺機能低下症、慢性疲労症候群、睡眠時無呼吸症候群などがあげられます。更年期障害やうつ病でも、だるさが症状として出ることもあります。



まずはこういった疾患がないかを検査してもらってください。

これらの疾患がないことが確認できたら、体の全体的なバランスが乱れている可能性があります。中医学的には、「気虚」「陽虚」「血虚」「陰虚」などがだるさの原因として考えられますが、一番多いのが「気虚」タイプ。元氣、生氣、活氣などの言葉に使われている「氣」が不足しているタイプ。循環器系の「氣」が不足している「心気虚」、呼吸器系の「肺気虚」、消化器系が弱くなった「脾気虚」などがあります。

中でも「脾」は、「湿」に弱いため、梅雨の時期は消化器系のパワーが落ちる「脾気虚」が原因の重だるさが多くなります。

梅雨にだるくなりやすい方、天候が悪いと体調を崩しやすい方は、消化の良い食事を心がけ、冷たい物や水分の摂りすぎに注意しましょう。漢方薬としては、「氣」を補う補氣劑（麦味参顆粒や補中益氣湯など）や、脾を整える健胃顆粒、健脾散、晶三仙、勝湿顆粒などが候補になります。

◆◆おうち薬膳【冬瓜】◆◆



冬瓜は、薬膳的には「甘」「体を少し冷やす」という分類になります。解毒作用、解熱作用、利尿作用にすぐれているため、梅雨から夏の体温調整やむくみ予防、デトックス効果が期待できます。冬瓜と同様に、むくみ予防や解熱効果のある緑豆はるさめを使ったレシピをご紹介します。

●冬瓜春雨スープ●

【材料】冬瓜 1/2 個、緑豆春雨 50g、人参 1/2 本、鶏ささみ 100g、長ネギ 1/2 本、チキンストック 2 カップ、醤油 大さじ 2、塩 適量、オイスターソース 小さじ 1

【作り方】

- ① 冬瓜は皮と種を除き、ひと口大に切り、鶏ささみは筋を取って 3 等分、人参、長ネギは細切りにしておく。
- ② 緑豆春雨は好みの長さに切って、硬めにゆでてざるに上げる。
- ③ 鍋にチキンストックを入れ火にかけて煮立ってきたら、冬瓜、人参、鶏ささみを柔らかくなるまで煮る。
- ④ 春雨を加えて、さらに 2～3 分煮て、醤油、オイスターソースで味を調える。
- ⑤ 最後にネギを散らしてできあがり



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
夏季休業期間：8月9日～11日（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/>