



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。

◆◆慢性肩こりは、原因別に対応◆◆

肩こりは病気ではありませんが、酷くなると頭痛やめまい、しびれなどを伴うこともあり、日常生活に支障をきたすようになります。肩こりの原因のほとんどは血行不良ですので、血流を良くする漢方薬を使いますが、この場合、血行不良の原因を考えることが大切になってきます。



よく見られるのがストレスによる「気」の停滞。「血」を貯蔵し、全身を巡らせる働きを担っているのが「肝」。ところが、ストレスで「肝」の「気」の巡りが悪化すると、肝の機能が低下し、血行不良を起こします。また、肝は目とも深いかわりがあるため、パソコンやスマホの見過ぎで目を酷使すると、肝にも影響し、血流を悪くします。このようなタイプには、「気」を巡らせる漢方薬や食品がおすすめです。(冠元顆粒、加味逍遙散など)

体内に余分な水が溜まりやすい「痰湿」による血流の悪化もあります。いわゆるドロドロ血です。肥満体質の方に多く見られます。脂っこい物や甘い物が好きな方、お酒をたくさん飲まれる方にもよくあるタイプです。水の巡りを良くして、停滞している水分を取り除く漢方薬や食品がおすすめです。(防己黄耆湯、衛益顆粒など)

日頃から肩の上げ下ろし、腕を前後に回すなどの、ちょっとした運動をこまめに取り入れることで、改善が期待できます。

なお、五十肩の場合は、肩関節周辺の組織の老化と、肩の使い過ぎによる一種の炎症が重なった状態で、年齢的な要素も関係しているため、焦らず、時間をかけて養生していく必要があります。

◆◆おうち薬膳【玉ねぎ】◆◆



玉ねぎは、薬膳的には「甘・辛」「体を少し温める」という分類になります。血液サラサラ効果で有名ですが、この他にも、解毒・殺菌作用、血圧の上昇を抑える働きなどがあります。

●玉ねぎのバター醤油ソテー●

「時間がない!」「もう一品ほしい」というときに重宝する、超簡単レシピです。気の巡りを良くする大葉などをトッピングすれば、血液サラサラ効果がさらにアップ!

【材料】玉ねぎ 1個、バター40g、しょうゆ 大さじ1、黒コショウ少々、お好みで大葉、ミョウガなど適量

【作り方】

- ① 玉ねぎを1cmの厚さの輪切りにし、ようじを横から刺して固定する。
- ② フライパンに玉ねぎとバターを入れ、両面を焼く。
- ③ 両面に少し焦げ目ができたら、醤油をまわし入れ、コショウをふりかける。
- ④ お好みで大葉やミョウガなどをトッピング。



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/>