



誠に恐れ入りますが、12月7日は13:30からの営業とさせていただきます

## ◆◆ 寒い時期の痛み対策 ◆◆

寒くなってくると関節痛、神経痛、腰痛、筋肉痛など痛みの症状が増えてきます。中医学ではこれらを痺証（ひししょう）と呼びます。痺証はその症状や原因の違いから「寒痺（かんび）」と「熱痺（ねっぴ）」の2つに分類されます。



寒痺（かんび）の特徴は、関節に強い痛みを感じ、特に寒い日に、自然界の邪気「寒邪」によって、気・血・水の巡りが滞ることで痛みが発生し、症状が悪化します。

また、寒い雨の日は、「湿邪」も加わるため、水の流れがさらに悪化し、水分の停滞により、関節がこわばったり、足・腰に、重だるいような痛みが出たりします。養生のポイントは、体を温めて、水の代謝を良くすることです。ネギや生姜をたっぷり入れた鍋料理や、酒粕を加えたスープなど、体を温め、水の巡りを良くする食べ物がお薦めです。生薬を使った入浴剤も、体の芯から温めて、痛みを和らげてくれます。

さらに、冷えや湿気で巡りが悪くなった状態が続くと、血の滞りである瘀血（おけつ）になります。この段階では、刺すような痛みが、いつも同じところに出るのが特徴です。適度な運動と、玉ねぎやシナモンなど血液をサラサラにする食品を普段から摂ることよう心がけましょう。

また気候的な寒さや湿気は外からの邪気ですが、体の中に原因がある場合もあります。体を温めるエネルギー源である「腎陽」が不足すると、体の中から冷えが出て、痛みが発生します。高齢の方によく見られます。食べ物では、クルミや松の実、黒豆などが役立ちます。

## ◆◆ おうち薬膳【葱（ねぎ）】 ◆◆



葱には、風邪予防の効果があり、初期の風邪の症状緩和にも役立ちます。体を温める作用があるので、寒気を伴う頭痛や冷えによる腹痛にも良いとされるため、民間療法でも風邪をひいて喉が痛いときに、葱を布に包んで喉に巻いて寝る習慣などもあります。

### ●葱とタラの豆板醤炒め●

葱とタラと言えば鍋料理が定番ですが、今日は、中華風の炒め料理をご紹介します。

【材料】タラの切り身 4切れ、葱（白い部分）3本、しょうが 1かけ、片栗粉 適量、  
ごま油 大さじ 4  
調味料 A（醤油・酒・みりん 各大さじ 2、豆板醤 小さじ 2）

#### 【作り方】

- ① タラをひと口大に切って、片栗粉をまぶす。
- ② 葱を 4~5 cm くらいの長さに切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンに半量のごま油を熱し、タラを炒め、火が通ったらフライパンから取り出す。
- ④ フライパンをきれいにした後、残りのごま油を熱して、葱、しょうがを炒め、③を戻す。
- ⑤ 調味料 A を加えて、強火で炒めながら味をからませて、出来上がり。

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  
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/>