



誠に恐れ入りますが、8月20日～22日まで夏季休業期間とさせていただきます

◆◆ 低血圧：疲れ、だるさの原因かも！ ◆◆

重大な病気につながりやすい高血圧に比べて、見落とされがちな低血圧ですが、疲れやだるさの原因になっていることもあります。

眩暈や立ちくらみなど貧血と低血圧は一部の症状が似ていますが、貧血は血液に含まれる赤血球やヘモグロビンの減少により起こる症状で、低血圧は脳や身体末端に十分な血液が送られないために起こる症状です。血を全身に十分に行き渡らせることができないため疲労感やめまい、立ちくらみ、動悸、息切れ、食欲不振、吐き気など、さまざまな症状が出やすくなります。



中医学的には、低血圧の原因としてもっとも多いのは「血虚（血液不足）」です。月経過多や過労、睡眠不足などでも血が不足しますが、胃腸虚弱から血液を十分に生み出せなくなっている場合もあります。胃腸機能が落ちると血液だけでなく「気（パワー）」も十分に作られないため、血液を回すポンプの働きも弱まってしまいます。このようなタイプは、まず脂っこい物や冷たい物の食べ過ぎ、遅い夕食などを避け、胃腸を元気にすることが根本的な改善につながります。漢方薬では、健胃顆粒のように胃腸の働きをサポートするものや、血液を補い、巡りを改善する婦宝当帰膠などを使います。

この他、加齢による腎虚からくる低血圧の他、過剰なストレスで自律神経に障害が起きると、血圧の低下につながることもあります。この場合、大切なのが、ストレスのコントロールです。漢方薬では、逍遙丸など気の巡りを良くするものを使います。

日頃の養生としては、肉・野菜・海藻類など、バランスの良い食事ですっかり栄養をとり、入浴や適度な運動などで血行を良くしましょう。ただし、眩暈や立ちくらみを防ぐため、空腹時の激しい運動は避けましょう。

頭頂部のほぼ中央にある「百会（ひやくえ）」というツボが低血圧から来る不調に効果的です。姿勢を正して椅子に座り、百会を指の腹で2, 30回、軽くたたいて刺激してください。

◆◆おうち薬膳【アボガド】◆◆



アボガドは気を補い、胃腸機能を高め、疲労回復の効果があります。便秘解消にも効果的で、葉酸も含むので妊活にもお勧めです。

●●アボガドと豚しゃぶの梅肉ソースがけ●●

ビタミン B を豊富に含む豚肉とアボガドに梅肉ソースをかけた簡単レシピ。夏バテ予防に！

＜材料（2～3人分）＞ 豚肩ロースしゃぶしゃぶ用 80g、アボガド 1個、青ネギ 4, 5本
梅干し 大1個 A（醤油 大さじ1、オリーブ油 大さじ1、ポン酢 大さじ2）

＜作り方＞

1. 豚肉を茹でて、ざるにあげておく。
2. 梅干しは種を取り除いて細かくつぶし、Aと混ぜ合わせておく
3. アボガドは皮と種を取り除き、縦に半分に切った後、1cm 弱の幅に切る。
4. 皿にアボガドを並べた上に1のをせ、青ネギの小口切りを散らし、2をかける



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

日曜漢方相談日（予約専用）：7月22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/>



泰山堂のツイッター：

漢方系 @taizantaizan

ハーブ・アロマ系 @taizando1