

誠に恐れ入りますが、3月11日は臨時休業とさせていただきます。

◆◆ 漢方で耳鳴り・難聴対策 ◆◆

耳は、加齢や疲労、ストレスなどの影響を受けて敏感に反応し、耳鳴り、難聴などの症状が出やすくなります。

中医学では、特に「腎」「肝」「脾胃」が耳の状態と関係が深いと考えます。

耳のトラブルにも中医学的にいろいろなタイプがありますが、高齢者に多いのは、腎精（生命エネルギー）不足により耳のエネルギーが低下するものです。

「ジー」「ザー」とか「ガサガサ」など比較的低音の耳鳴りが長期間続くのが特徴

です。こうした不調は老化症状の1つで、加齢に伴い、誰にでも起こりうることで、腎の養生で、その発症や悪化スピードをゆるやかにすることは可能です。漢方薬では滋腎通耳湯など、腎を補う生薬を配合したものを使います。食べ物では、くるみ、ごま、クワの実、桑の実、黒豆などがおすすめです。十分に休養をとりストレスをためこまないことも、腎の養生につながります。



一方、比較的若い人に多いのが、「肝」の不調からくる耳鳴りや難聴です。「キーン」という高い音が短時間続く症状が、しばしば出てくるのが特徴です。中医学では、「耳は清らかな陽気を通る穴」と考えられており、過剰なストレスなどで「肝」の機能が低下し、体内の「気」の流れが停滞すると、耳の陽気の流れも滞り、不調が出ます。また、イライラや怒りで「肝」に熱がこもった場合も耳鳴りの原因になります。

このタイプの耳鳴りは早めに対処すれば完治しやすいので、できるだけ早く対応し、慢性化させないことが大切です。漢方薬では、逍遥丸や柴胡加竜骨牡蠣湯、抑肝散加陳皮半夏など、気の巡りを良くしたり、緊張を緩和するものを使います。ストレスを発散し、余分な熱をさますミントティーや緑茶などのお茶や、香りの強い薬味などをこまめに食べるようにしましょう。趣味の時間をとったり、好きな音楽や香りなどを生活にうまく取り入れましょう。

この他、脾胃の働きが低下し、耳に十分な栄養がいきわたらなくなることから発生するものや、内耳の微小血管の血流悪化が関係している場合、およびこれらの原因が複数重なって起こる場合もあります。鳴天鼓（めいてんこ）という、耳に軽い刺激を加える、中国に伝わる健康法も、耳鳴りや難聴の改善に役立ちます。詳しいやり方は、「鳴天鼓」で検索してみてください。

◆◆ おうち薬膳【豚肉】 ◆◆



たんぱく質は勿論のこと、疲労回復のビタミンと言われるビタミン B1 を他の肉類と比較しても圧倒的に多く含み、それ以外にもビタミン類、ミネラル類をバランスよく含み、滋養強壮や乾燥肌対策にもお勧めです。

●● 豚肉とれんこんの酢豚風 ●●

フライパン1つで簡単にできる疲労回復レシピです。

＜材料（3人分）＞ 豚こま切れ肉 250g、 蓮根 約150g、人参 1/2本、小麦粉 大さじ2
たれ（酢、しょうゆ、みりん 各大さじ3）、ごま油 大さじ2

＜作り方＞

1. れんこんと人参は皮をむいて、れんこんは5mmくらい、人参は薄く、半月切りに切っておく。
2. 豚肉と小麦粉をビニール袋に入れて混ぜ、豚肉に小麦粉をまんべんなくからませておく。
3. フライパンにごま油をしいて、れんこん、人参の順番に炒め、火が通ったら、1回取り出す。
4. 豚肉を炒めて火が通ったら、3のれんこんと人参を戻し、たれを加えてサッと混ぜる。
5. 1～2分煮詰め、たれがとろりとしたら火を止めて、器に盛る。



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
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：健康に役立つ情報を日々つぶやいています！

漢方系 @taizantaizan ハーブ・アロマ系 @taizando1