



◆◆ 尿トラブルは漢方ですっきり解消！ その1：膀胱炎 ◆◆

尿トラブルはデリケートな症状なので、一人で悩みがちですが、きちんと対処すれば改善できるものです。毎日のことなので、がまんせず積極的にケアしましょう。

膀胱炎は一時的に症状を抑えるだけでは、不調を繰り返してしまうことが少なくなく、根本的な原因をしっかりと治すことが大切です。中医学的には膀胱炎には主に3つの原因があります。



膀胱炎の原因の1つは気虚(ききょ)。簡単に言うと元気不足の状態です。疲労時に膀胱炎を発症しやすい人に多く見られるタイプです。加齢や妊娠・出産などによって、生命力の源である「腎」が不足していることが背景にある場合もあります。疲労をためないよう生活を見直すことがまず大事です。漢方薬では、「気」や「腎」を補うものが役立ちます。胃腸が弱い人は、胃腸を治すことが気虚の改善にもつながります。

もう1つは、湿(しつ)。これは余分な水分の滞っている状態です。長期化して熱を持つ湿熱(しつねつ)になっている場合もあります。排尿時に痛みがあったり、尿の色が濃い、あるいは血が混ざる、などの症状が見られます。食生活が影響している場合が多いので、脂っこい物、味の濃い物(特に甘い物)を控えましょう。お酒や遅い夕食も影響します。きゅうりやハト麦など、利尿作用があって身体の熱を冷ます食品をこまめに食べるようにしましょう。

最後にストレスも体内の熱の発生や免疫力低下につながり、膀胱炎を発症しやすくなります。尿が出にくい、下腹部に張るような痛みを伴う、などの症状が見られます。ストレスをためないように、息抜きや気分転換の時間を作しましょう。香りの良い食品をこまめに摂り、好きな香りや音楽などを上手に生活に取り入れましょう。

ツボでは、へその下指3本分のところにある関元(かんげん)というツボが尿トラブルに効果的です。関元を中心に両方の手のひらで包み、ゆっくり息を吐きながら中指で軽く5秒くらい押しします。これを10回くらい繰り返しましょう。生理痛にも効くツボですので、試してみてください。

◆◆おうち薬膳【きゅうり】◆◆



生で使うことが多いキュウリですが、加熱すると身体を冷やす作用が弱まり利尿作用が強くなるので、身体が冷えやすく、尿量が少なくして身体がむくみがちな人におすすめのレシピです。

●●きゅうりときくらげの塩炒め●●

〈材料(3~4人分)〉 きゅうり 2本、 キャベツ 3~4枚、 ビーマン 2個、乾燥きくらげ 5g、ごま油 大さじ1、コショウ 少々

A(鶏ガラスープの素 大さじ1、塩 少々、酒 大さじ2、片栗粉 小さじ1/2)、

〈作り方〉

1. Aをボールに入れて、よく混ぜておく。
2. きくらげはもどして、食べやすい大きさに切っておく。
3. きゅうりは乱切り、キャベツはざく切り、ビーマンは太目の千切りに切っておく。
4. フライパンにごま油をして、2. 3の材料を炒める。
5. 火が通ったら1. を流し入れ、全体にからめ、最後にコショウをふりかけて出来上がり。



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/>



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