



◆◆ 痔の養生 ◆◆

痔は、日本人の3人に一人は経験があると言われていたほど身近な割には、相談しにくく、このため症状が悪化してしまうことも少なくありません。中医学的には、痔には「瘀血（おけつ）」「湿熱（しつねつ）」「気血不足」といったタイプがあります。



瘀血とは血行不良のこと。便秘に伴う排便時のいきみ、長時間座りっぱなし、あるいは妊娠や出産などで、肛門に負担がかかり、これが瘀血の原因になります。慢性的な痔に多く、少量の暗い色の出血や痛み、しこりを伴うこともあります。普段から運動不足で頭痛や肩こりの悩みを抱えている人にも多く見られます。

全身の血行を良くすることで、肛門部の瘀血を改善する必要があります。血行を改善する漢方薬の他、食べ物ではいわしなどの青魚や玉ねぎ、お酢などが血液サラサラ効果で有名です。こまめに体を動かし、同じ姿勢を取り続けないこと、便秘がある場合は、これを改善することが大切です。

湿熱タイプは辛い物や甘い物、脂っこい物の摂り過ぎで体内に余分な水分や老廃物、時には熱がこもった状態です。お酒の量が多い方にもよく見られます。下痢や便秘を起こしやすく、排便の不調が肛門の負担となり、痔の症状を起こします。急性の痔に比較的多く、鮮血色に近い出血や腫れ、熱感などが特徴です。このタイプは、まず食事を見直し、排便を整えることが大切です。レンコン、ハト麦、ゴボウなどの食品が役立ちます。

長期にわたって痔を繰り返していると、継続的な出血や体力の消耗から気血不足の状態に陥ってしまい、症状も慢性化し、治りにくくなっていきます。出血を伴う場合もありますが、このタイプは、比較的淡い色の出血が特徴的です。疲労感や立ちくらみなどを伴うこともあります。このタイプは、気血を補うことが大切です。

漢方薬としては、上記のような原因となっている体質の他、便や出血の状態などを考慮し、浸膏槐角丸、乙字湯、清宮顆粒、補中益気湯・・・などの中から選びます。外用薬では、熱感が強い場合は中黄膏、肛門裂傷があるときは紫雲膏などを使います。

◆◆ おうち薬膳【シラス】 ◆◆



シラスとは、カタクチイワシやマイワシなどの稚魚の総称。歯や骨の形成に必要なカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。また、脳細胞や脳神経の再生修復を行うビタミンB12なども豊富です。

●● シラスのアヒージョ ●●

＜材料（3～4人分）＞ シラス(50g)、しめじ(1/2パック)、カラーピーマン(1個)、玉ねぎ(1/2個)、赤唐辛子(1本)、オリーブ油(フライパンの深さ1cm分)、塩(小さじ1/4)、バケット適量

＜作り方＞

1. にんにくは粗いみじん切り、カラーピーマンは約1cm角に切り、しめじは食べやすくほぐしておく。
2. 赤唐辛子は半分にちぎって種を取り出しておく。
3. フライパンにオリーブ油、にんにく、玉ねぎ、赤トウガラシを入れて中火にかけ、香りが出てきたらシラス、しめじ、カラーピーマン、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
4. ふたをして5分ほど蒸し焼きにし、火が通ったら皿に盛り、薄切りのバケットにのせて食べる。



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