



誠に恐れ入りますが12月29日～1月5日まで年末年始の休業期間とさせていただきます。

## ◆◆ 関節や筋肉の痛み ◆◆

関節や筋肉の痛みを特徴とする症状のことを漢方では「痺証（ひしょう）」と呼びます。「痺」には「つまる、通じない」という意味があり、「通じれば、すなわち痛む」という言葉もあるように、気・血の巡りが悪くなると痛みの症状が起きると考えます。

気・血の巡りを悪くする主な原因は「冷え」と「湿気」です。



気候や風土の影響で、自然界の「寒」「湿」の邪気が体内に入り込むと気・血の通り道が塞がれて流れが滞ってしまいます。たとえば、寒さが厳しい冬、特に日本海地方や川や湖、沼などに近い地域は、「寒」「湿」の邪気を受けやすくなります。また、冬以外でも雨に塗れたり、水や冷蔵庫の中に長時間いたり、汗の後に風に当たったりすることでも、「寒」「湿」の邪気を受けて、痛みを生じることがあります。

また、身体の抵抗力が落ちていると邪気の影響を受けやすくなってしまうため、バランスのとれた食事や休養、睡眠をしっかりとることが大切です。

また、血行不良が痛みやしびれを引き起こす原因になることもあります。「寒」「湿」の邪気が体内に長く留まると、「気・血」の巡りが悪化し、血行不良、すなわち瘀血（おけつ）が発生します。瘀血の状態は、強い痛みやしびれを引き起こし、症状の慢性化につながることがあります。適度な運動や、毎日の入浴で身体を温めて血行を改善することが大切です。

また過剰なストレスも瘀血の原因となるので、普段からストレスを上手に発散させることを心がけましょう。

この他、加齢や疲労などが原因で「肝」や「腎」の働きが低下すると、筋や骨が衰え、痛みや不調につながることがあります。このタイプの痛みは、関節の変形や足腰のだるさを伴うこともあります。

関節や筋肉の痛みに対する漢方薬としては、独歩顆粒や疎経活血湯などが代表的ですが、血流を促す漢方薬、気や腎を補う漢方薬などを併用することでさらに効果が上がることも多いです。

## ◆◆ おうち薬膳【しめじ】 ◆◆



しめじは、ナイアシン、パントテン酸、ビタミンBや食物繊維が豊富で低カロリー。血を補う作用や血圧やコレステロールを下げる働きもあります。

### ●● しめじと豚ばら肉のオイスターソース炒め ●●

＜材料（2人分）＞

豚ばら肉 100g、ぶなしめじ 1袋、 ニラ 1/2束、人参 1/4本、ごま油 大さじ1、  
たれ（しょう油 小さじ1、オリスターソース 大さじ1、みりん 大さじ1、酒 大さじ2）

＜作り方＞

1. ぶなしめじはいしづきを落としてばらしておき、ニラは5cmくらいに切っておく。
2. 豚バラ肉は食べやすい大きさに、人参は千切りに切っておく。
3. ごま油で豚肉を炒め、人参、しめじを加えて火が通るまで炒める。
4. たれを加えて蓋をして、中火で1分間蒸し焼きにする。
5. 最後にニラを加え、水気を飛ばしながら、軽く炒めなおして出来上がり。



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