



◆◆ 「めまい」の養生 ◆◆

めまいにはいろいろなタイプがありますが、漢方では、めまいの特徴と合わせて、身体に現れる様々な特徴を考慮し、根本となる原因を見極めて対応を考えていきます。



まず目の前がぐるぐる回っているように感じるめまいは、主に水分代謝が悪い「痰湿（余分な水分の停滞）」タイプの方に多く見られます。内耳にある三半規管は、頭が回転するときの方向と速さを感知する役割があります。この三半規管の中はリンパ液で満たされていて、頭や身体が動くと、このリンパ液が流れ始め、リンパ液の流れの速度や方向を脳へ知らせることで、身体の平衡感覚がとられるしくみになっています。痰湿タイプではリンパ液の流れに障害が生じ、ぐるぐる回るようなめまいを感じるようになります。

このタイプには、水の巡りを改善する、冬瓜、ハト麦、きゅうりなどの食品がおすすめです。漢方薬では温胆湯、二陳湯、半夏白朮天麻湯などを使います。また、三半規管はストレスに弱いので、ストレスをためないことも大切です。

一方、瘀血（血行障害）があると、脳に十分な血が巡らなくなるため、めまいを起こしやすくなります。ふわふわするめまいはこのタイプに多く見られます。気・血の流れをコントロールする「肝」の不調や「冷え」が、瘀血の原因になっている場合もあります。負担にならない程度の運動やストレッチをこまめに行い、食べ物も玉ねぎ、いわしなど血液サラサラ効果で知られるものを、毎食一品は入れるように心がけましょう。漢方薬では冠元顆粒や桂枝茯苓丸などを使います。

くらくとくるめまいは気・血が不足しているタイプに多く見られます。気血が不足し、エネルギーや栄養が全身に行き渡らず、脳や耳が栄養不足になりめまいを起こしてしまいます。背景に脾胃（消化器系）の機能低下が隠れている場合もあります。消化器系の不調がある方はまずそこから改善し、山芋、人参、牛・豚・鶏肉、豆類・・・など気血を補う食品をバランスよく摂りましょう。胃酸抑制剤を長期間服用していると鉄分の吸収効率が落ちて、貧血になっている場合もあります。漢方薬では、婦宝当帰膠、健胃顆粒、補中益気湯、麦味参顆粒などを使います。

なお、めまいの中には、脳血管疾患や高血圧などの病気が隠れている場合もありますので、繰り返す場合は、医師の診察を受けましょう。

◆◆おうち薬膳【水菜】◆◆



京野菜の一つである水菜は、サラダ、鍋、炒め物、煮物・・・と何にでも使える便利な野菜。淡色野菜と思われがちですが、実は緑黄色野菜で、βカロテンが豊富。また、ビタミンCや葉酸の他、カリウムも豊富なので、高血圧やむくみの予防や改善に役立ちます。

●水菜と豚しゃぶ肉の和風煮物●

<材料(2~3人分)> 水菜 一把、 しゃぶしゃぶ用豚肉 150g、 しめじ 1/2株、 煮汁(水2カップ、酒・みりん・しょうゆ 各大さじ2、塩 小さじ1/2)

<作り方>

1. 水菜は根元を切り落とし長さ5cmに切り、しめじは石づきを切り落とし手でほぐしておく。
2. 鍋に煮汁の材料を入れ中火にかけ、煮立ったら、豚肉を1枚ずつ広げて入れる。
3. 再び煮立ったらアクを取り、しめじを2分程度煮る。
4. 水菜を入れて落とし蓋をし、水菜がしんなりするまでサッと煮て、煮汁ごと器に盛る。



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