気になるカラダの悩み Q&A

ココロとカラダに優しい

龍虎堂薬局に聞きました

漢方のチカラ

Vol. 60

うつ予防!

Q 心配事がいろいろあって、最近よく眠れません。「うつ」になるのではないかと不安です。

A うつ病がどうしておこるのか？現在わかっている3つの原因「心理的なストレス」「脳内の変化」「なりやすい体質」を漢方でひもときます！

「うつ」がどうしておこるのか、まだ十分に解明されていませんが、右の3つの原因が重なっておこると考えられています。「心理的なストレス」はうつの引き金になります。うつは心の病と思われがちですが、脳の病気でもあります。

「脳内の変化」を考える時に一番大切なことは脳血流量のこと。脳の重さは体重の2%なのに全身の20%の酸素を消費しています。酸素を運ぶのは赤血球ですから、元気で十分な血液が欠かせません。

「なりやすい体質」を大きく2つに分けると、貧血タイプの方は必要な酸素が足らないし、血液ドロドロタイプの方は血流が悪くて必要な酸素が届かないのです。つまり、脳内に必要な血液（酸素と栄養）が不足しているという事。脳の正常機能が低下すると「幸せホルモンのセロトニン」や「やる気ホルモンのドーパミン」が上手く作れず、心や身体の不調につながります。不眠や不安が続いたら早めにご相談ください。

龍虎堂薬局
薬剤師
夏苅和子 なつかり かずこ
日本不妊カウンセリング学会認定
不妊カウンセラー
夏苅竜子 なつかり りょうこ

漢方と養生についてアドバイスをいただきました。

どうすればいいのでしょうか？

店頭で相談を受けていて日々感じるのは、体質を作る「食」に対する無関心さです。

貧血タイプ

身体の不調
不眠、だるさ、頭痛、疲れやすい、食少
アザができやすい、低血圧、動悸
心の不調
不安、ゆううつ、やる気がない

対策
貧血では脳だけでなく肝の血流も低下し、自律神経を調える力が弱ります。また、体を養う力もできません。まず、元気な血液を作る力をつけることが大切！

食事
レバーや赤身の肉、緑の濃い野菜をとりましょう。甘党はミネラルを消耗し、低体温につながります。代謝をアップするために、海藻やゴマも必須です。妊活中の方は貧血で卵巣や子宮への血流が少ないと元気な卵子が育たず、着床しても流産しやすくなります。

生活
軽い運動や散歩をして、全身の血流を促しましょう。出来れば23時までに就寝しましょう。

漢方
貧血には ふほうとうきこう 婦宝当帰膠

不眠や不安があれば しんぴかりゅう 心脾顆粒

血液ドロドロタイプ

身体の不調
不眠、夜間の目覚め、悪夢、ふらつき、いつも眠い、頭重、頭がボーッ、イビキ
心の不調
イライラ、憂うつ、決断力がない、怯える、小さな事が気になる

対策
ストレスが長期になると、その影響は胆嚢にまで及びます。機能が低下すると「胆（キモ）が冷える」状態になります。対策は胆を温める、つまり胆の働きを改善すること。脳や血液中のドロドロを排泄してきれいな血液を脳に送りましょう。グッスリ眠れて目覚めもよく、頭がスッキリします。肝（キモ）が据わって落ち着きますよ。

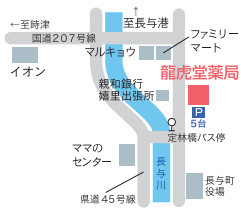
食事
肉食や乳製品の多い方は野菜やゴマを十分摂りましょう。バランスの悪い食事は血液ドロドロの元。お腹が空いてから食べること。腹8分を心がけましょう。

生活
寝る前の4時間は食べないようにしましょう。出来れば23時までに就寝しましょう。

漢方
上記の症状には うんたんとう 温胆湯

肩こりの辛い方には かんげんかりゅう 冠元顆粒

症状は身体からのSOS信号です！早めにご相談を！



龍虎堂薬局

漢方相談はご予約下さい！ facebook更新中!

営業時間／9:30～19:00　休／日曜・月曜　P有り
西彼杵郡長与町嬉里郷1170-5
☎095-883-4300
龍虎堂薬局　検索