

① ストレスが多い肝鬱タイプは肝の機能低下から気の巡りが悪くなり「キーン」という高音の耳鳴りが起こります。イライラや怒りで肝に熱がこもり耳に伝わって強い耳鳴りになります。高血圧の耳鳴りもこのタイプ。腎機能の低下から来る腎虚タイプ



龍虎堂薬局
薬剤師
夏莉和子 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
夏莉竜子 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。

② 耳鳴りや難聴、塞がり感など耳のトラブルは疲労やストレス、加齢などによる身体の不調からおこる症状の一つです。中医学では、耳と関係の深い臓腑は「腎」「肝」「脾胃」と考えます。「腎は耳に通じる」と言われ、耳にもエネルギーが届いていればよく聞こえます。耳を養えなくなつた原因は人それぞれ。

③ 胃腸の機能低下の脾虚タイプは栄養の取込が悪く、耳の栄養が不足したために耳鳴りや難聴が起こります。

④ 脂っこいものの摂り過ぎや暴饮暴食のドロドロタイプは血流が悪化して耳鳴りや塞がり、難聴が起こります。タイプ別に漢方薬で対応して、回復を図りましょう。

耳鳴りや耳の塞がりの原因は疲労やストレス、加齢など。放置すると治りにくくなるので早めの対応が大切です。

ココロとカラダに優しい

漢方のチカラ

耳鳴り Vol. 69

龍虎堂薬局に
聞きました

Q. では、どうしたらいいのでしょうか？

A. 体質を作るのは、あなたが毎日食べている食事の積み重ねなのです。

1 肝鬱タイプ

- 症状** 「キーン」と金属的な耳鳴り、ストレスで悪化、偏頭痛、イライラ、不安、怒りっぽい
- 原因** 怒り、お酒で肝に熱がこもりおこる
- 食事** ストレス発散を(セロリ、ミントなど香草) 熱を冷ます(緑の濃い野菜、トマト、菊花茶、緑茶、柿の葉茶)



2 腎虚タイプ

- 症状** 「ジー」「ザー」と低音の耳鳴り、夜間に多い、難聴、めまい、腰痛、物忘れ、症状の長期化
- 原因** 加齢と共に衰退していく腎機能
- 食事** 腎を養う(くるみ、ごま、黒豆、海草、貝、クコの実、山芋) 甘味を控える



3 脾虚タイプ

- 症状** 耳鳴り、難聴、めまい、疲れると悪化、疲れやすい、食欲不振、顔色にツヤがない、軟便
- 原因** 甘党、冷飲食で胃腸機能低下し、栄養を十分に摂れず、耳の栄養不足に
- 食事** 胃腸を養う(大豆製品、米、豚ヒレ肉、鶏肉、白身魚) 甘味の取りすぎを控える



4 ドロドロタイプ

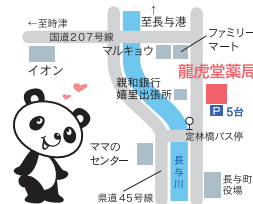
- 症状** 耳鳴り、耳のつまり、難聴、めまい(メニエール症候群) 太め、むくみ、吐き気、食欲不振、頭重、口粘
- 原因** 暴饮暴食、脂っこいものの摂り過ぎで血がドロドロ
- 食事** 腹八分にして、野菜、海藻を多く摂る 利尿作用のある(ハトムギ、キュウリ、冬瓜、蓮根) 血行をよくする(玉ねぎ、らっきょう、紅花)



「漢方のチカラ」のバックナンバーは
こちらからチェックできます！

<http://kanpo-ryukodo.com/kanpo.html>

あなたの悩みを
チェックしてみよう！



龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 Pあり
西彼杵郡長与町嬉里郷1170-5

☎095-883-4300

龍虎堂薬局

検索

漢方相談はご予約下さい! facebook更新中!