

# 漢方のチカラ

東洋医学とは? 「脾と湿」 Vol. 79 [その2]

A Q

梅雨時になると、いつも頭や体がだる重くて、梅雨を快適に過ごす方法がありますか？

梅雨の特徴は湿度。体内の湿が多い人は外気の湿を受けると不快になります。その湿をさばくのが「脾」。脾の負担を減らすと楽になりますよ。

湿は様々な病気をひきおこすので「湿邪」といい、体外の湿のことを「外湿」と言います。

飲食物は脾・肺・腎の働きで消化吸収・排泄の処理をして尿・便・汗で排泄します。湿度が低い時は放熱も兼ねて水分を皮膚から蒸散しています。湿度が高いと蒸散できなくなり、取りすぎた水分とともに体内に溜まります。これを「内湿」と言い、生理的には余分な水は「湿邪」となります。湿邪が胃に溜まると胃が重い、吐き気がする、頭だと頭が重い、体全体だと体がだるい、腸に吸収出来ないほど溜まると水下痢という症状につながります。

今回のテーマは「脾」。西洋医学の脾臓とは違い、食べ物を消化して吸収し、その栄養を全身 37兆個



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

の細胞に届けて養う、それを血液や筋肉に変え、エネルギーを生む一連の働きを指します。そこに水分を大量に投入するとオーバーワークになることが分かりますね？

舌に白く厚い苔が見えたり口が粘る、胃がチャボチャボ鳴るのは胃の水分が多すぎる時です。お腹が空いてから食事するようにすると胃腸の力が回復します。早くスッキリしたい時は勝湿顆粒がオススメです。一包で胃も身体も軽くなります。梅雨から夏にかけての必需品です。漢方と養生についてアドバイスをいただきました。



体の外から入ってくる  
**外湿**

湿気の多い梅雨時期は、水分代謝の悪化、血液の循環が滞り、むくみや冷え、身体のだるさや、足腰、関節の痛みなどの症状を引き起こす。

気になる症状

- ・リウマチ
- ・神経痛
- ・熱中症

体の内側が原因  
**内湿**

梅雨やくもりの気候に呼応するように起こる。消化器や体の不調。外からの「湿」に対応できず、胃腸の機能が低下し、食欲不振や胃もたれ、下痢・軟便の症状を引き起こす。

気になる症状

- ・胃もたれ、吐き気
- ・下痢、軟便、食欲不振
- ・頭痛、締めつける頭痛
- ・身体の倦怠感、むくみ

中国漢方による周期調節法で子宝相談中!

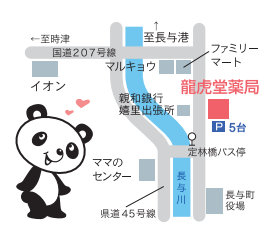
第157回 PCOSと脾虚から自然妊娠

結婚半年の31才でスラリとした美人のかた、初潮から生理不順で1~3ヶ月に一度の生理とのこと。排卵誘発剤を服用してもなかなか妊娠しない。血液検査では多嚢胞性卵巣症候群(PCOS)でエコーを見ると卵巣内に小卵胞がぐるりと見えたとのこと。また男性ホルモンも高いため、なかなか排卵に至りません。

詳しく症状を聞くと、胃下垂があり、アザが出来やすく低血圧で水様のオリモノがいつもあるそうです。これらはすべて「脾虚」の特徴的な症状です。顔や耳、手が赤く火照っているのが男性ホルモンの「陽」がみえます。まず、陽を清熱しつつ活血、化痰をしました。生理周期も45日間位になり、高温期は13日前後もあります。あらかたの熱は消えましたが舌の先だけ赤い「心火」が残りました。心火は腎陰である卵胞の発育を阻害するので、心火を鎮め腎を養う中成薬に変更。すると卵胞が1個大きく育ってきました。しかし、胃が重く白いドロツとしたオリモノが続くとのこと。これでは精子の泳ぐ環境が良くないし、栄養を吸収して健康な卵子をつくる脾の力もまだ弱いと考えて全周期に健脾散顆粒を入れました。すると胃腸は快調になりドロツとした白い帯下が減って卵胞が出す透明なオリモノが見えてきました。健脾散を入れて半年後、自然妊娠!

「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>



**龍虎堂薬局**

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 Pあり  
西彼杵郡長与町嬢里郷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!