

◆◆初夏に対する自然との調和とは？◆◆

1) 風熱

急に気温が上がると、**しんどい、ただ横になりたい、だるい**、といった症状を聞きます。急な温度変化に体温調節（自律神経）がついていけないせいだと言われます。

暑さによる頭痛やウイルス感染からくる発熱を、漢方では、風熱頭痛と呼んでいます。暑さや発熱で痛みが強くなるのが特徴で、冷やすと軽減します。口渇、のどの痛み、目の充血を伴うこともあります。

風熱頭痛には疏散風熱の性質を持ったハマゴウ、ハマボウフウ、桑葉、などの薬草を使います。ハマゴウやハマボウフウは、強い紫外線の下、焼けるような砂地に地下茎を伸ばして、強い浜風に耐えて張り付くようにして植わっています。つまり、強風や熱に強い薬草のエネルギーを、ヒトの頭痛治療に利用しているといえます。

積極的に体を動かして発汗し、規則正しい生活をして、季節に順応していくのが基本ですが、デリケートな人では、麦味参、婦宝当帰膠や心脾顆粒などで体質強化し、それでも症状が出たら、ハマゴウの入った清上蠲痛湯（せいじょうけんつうとう）やハマボウフウを含む頂調顆粒を使います。

2) 風湿

マツの花を見た日の朝、はじめて上着を脱いで家を出ました。

急激な温度差や気圧の変化は「風」と「湿」を生みます。こうした気象の変化に敏感に反応されるのが**リュウマチ・痛風・関節痛**の患者さんです。漢方では、風湿の病として「去風湿薬」という薬草群を使うのですが、アカマツもそのひとつです。



マツは、その針葉のせいで風をもろに受けることがなく、防風林として有用です。また、樹脂を多く含むため雨や気候の変化にも抵抗性があります。窓枠や扉、敷居にもよく使われてきました。

マツの葉や松のコブが、洋の東西で去風湿薬として関節の痛みに使われてきたのも、「風」と「湿」に強い松のエネルギーが、ヒトの風湿の病にも、なぜか、活用できる証

明と言えます。

3) 気滞

神経の疲れや環境の変化は、ときに代謝機能の停滞をおこし、消化器系で起これば、**痞えや膨満感**などをおこし、腎・膀胱系では**膀胱炎**様の症状、循環器系では皮下組織の**ムクミ**や乳腺症様の症状となります。それがなぜか、春から夏への変わり目に起こりやすくできているようです。消化器の気滞にはカラタチ（枳実）の入った開気丸が、膀胱系の気滞にはアケビ（木通）の入った瀉火利湿顆粒が使えます。皮下組織のムクミにミカンやショウガの皮の部分が使われるのも漢方特有の整体観です。

4) 血滞

気滞は血滞を生みます。血滞の特徴を一言で言うと**痛む・しこる・黒ずむ**です。治療には冠元顆粒などの理気活血薬が使えます。

最後に、立夏前後の季節の変わり目の風湿の病は、気滞、血滞の傾向が素地になることが多く、その逆もあります。影響は連鎖していくので、悪循環は早めに途中で切りたいものですね。

（虫の一分）

