

Phagri

2020年

9月

NO.219

ワカバ堂薬局

JR守山駅東ログランドメゾン守山1F

TEL077-583-8474

<http://www.phagri.com/>

◇◆秋口の自然と心身との調和◆◇

今夏もきびしい暑さに見舞われました。自然のリズムにうまく乗れたかどうかの答えがでてくるのが、これから冬にかけてです。

今回は、秋口に目立つ症状についていくつか挙げてみました。



1) 皮膚のおでき (化膿性皮膚疾患)

夏の暑さは消化機能を衰えさせ、飲食物の不燃物(湿熱)が溜まりやすくなります。特に濃厚食のとりすぎに疲れが加わると、汗腺や毛穴がつまり、化膿しやすい人があります。大きさや芯のあるなしによって「よう」、「せつ」、「ちょう」などと呼ばれます。

中国でおできの代表薬といえば、五味消毒飲が有名です。中には、野菊花のほか、スミレ(紫花地丁)、タンポポ(蒲公英根)、スイカズラ(金銀花)が入っており、協働して、患部の化膿としこりをとってくれます。日本では、乳汁分泌不足や乳腺炎にタンポポの根やゴボウの種の効果が広く知られていますが、野菊花もタンポポもゴボウもキク科ですね。

端午の節句に比べて重陽の節句(旧暦9月9日)はマイナーな印象がありますが、菊のお茶を飲んで熱邪を清するという風習は、是非残してほしいものです。2020年の重陽の節句は10月25日だそうです。

2) シミ (肝斑)



30歳以上の女性、中でもメンタルのデリケートな人に多く出る傾向があるといわれています。日焼けによって悪化しますが、ホルモンや月経異常とも関係があるといわれています。皮膚は内臓の鏡といわれますが、別名「肝斑」と呼ばれ、肝との関わりが深いと今も考えています。「肝」は漢方では、血液の蔵であると同時に、全身への気血の巡りをコントロールしているところ。ストレスがたまると、肝の気が停滞して気血めぐりが悪くなり、イライラしたりお腹が張ったり生理不順になったり、お血

(血の滞り)の一症状としての肝斑が顔に現れます。治療は、紫外線の影響から細胞組織を守るサジー(沙棘)などの天然の抗酸化物質に、気血の巡りを良くする加減冠心II号方などを併用します。

3) 霍乱 (かくらん)

朝晩が涼しくなると、熱が出て頭痛がして、節々が痛み寒気がする。そしてお腹が張ったり吐き下しがある夏風邪が増えます。夏の間、冷たいものを摂り過ぎたり、クーラーに当たりすぎたりして抵抗力の落ちたお腹と体表部の調節機能が同時にやられるんですね。勝湿顆粒がぴったりです。

4) 「痰」を取っておきましょう

漢方には「伏暑(フクショ)」という考え方があります。夏の間湿熱(炎症)が体内に潜伏して秋冬に再燃するというものです。

ホントでしょうか？

生きているということは動いていることです。

ジッといても体内では代謝が片時も止まることは有りません。

天から風・寒・暑・湿・燥・熱の影響を受け、地から五味を飲食し、体内で代謝した結果、CO2や汗、尿・大便として排泄しています。インプットとアウトプットのバランスがとれていれば問題ありませんが、環境や、ストレス、生活習慣の影響で部分的にツマリをおこします。やがてそれはいろいろな炎症をおこします。それが広い意味での「痰」です。漢方薬で使うサトイモ科の種々の薬草、シソの種、カラスウリなどの化痰薬(痰を取り除く生薬群)やカラタチの実やカヤツリグサの仲間の行気薬(気を巡らせる生薬群)はそうしたツマリを動かして取り除く役目だと思っています。

(虫の一分)

