

チャッキー先生の 漢方講座

第12話

春はイライラしたり 体の不調が出る季節？

薬剤師・不妊カウンセラー
戸塚和典先生



春は暖かい空気と冷たい空気が混在する季節。暖かい空気は上に行き、冷たい空気は下に行くように、体も上半身がほてり、下半身は冷えてしまいがち。これにより不眠、動悸(どうき)、口の乾き、腰痛、下痢、便秘、頻尿などの症状が起こることも。山菜やタケノコといった苦味がある春野菜は上半身の熱を逃してくれる作用も期待できるので、ぜひ積極的に摂取したいですね。ちなみに口が乾いていると口内炎、歯肉炎の原因にもなるようなので、春に口内トラブルが起きやすい人はそのせいかもしれません。また、春にイライラしてしまうのは環境の変化もありますが、こういった気温の影響も。ストレスを感じ、イライラしてしまう人は、逍遙(しょうよう)顆粒という漢方を利用してみるのもいいですよ。

漢方の
熊貓堂薬局

静岡市葵区瀬名中央4-2-4 (スーパー富士屋瀬名店前)
☎ 054-262-2345 10:00~18:00 日曜・祝日定休 ㊤あり
<http://www.kumanekodo.com>