

チャッキー先生の

# 漢方講座

第15話

## 春になると 不調が出やすくなる？ おすすめの対処方法とは

春は暖かい空気と冷たい気温が混在し、上半身は暖かいのに下半身は冷えがち。中医学では、これにより不眠、動悸（どうき）、口の乾き、腰痛、下痢、便秘、頻尿などが起こると考えられています。山菜や菜の花、タケノコなどの苦味がある春野菜はクールダウンさせてくれる効果が期待できますし、菊の花、ハッカ、ジャスミンなどのお茶もおすすめです。また、悩みごとが多い季節でもあります。好きなお香やアロマをたくなど、心身ともにリラックスさせる工夫を。漢方なら逍遙顆粒（しょうようかりゅう）や心脾顆粒（しんぴかりゅう）、能活精（のうかつせい）を使います。お気軽にご相談ください。



薬剤師・不妊カウンセラー

戸塚和典先生

### 漢方の熊猫堂薬局

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>