

チャッキー先生の

漢方  
講座

第16話

春は目の疲れや肩こりが  
気になる人が増えてくる

花粉の時期が終わり、気温と湿度の上昇、生活の変化などで疲れやすくなっている方も多いのではないのでしょうか。この時期、目の疲れ、肩こり、胃腸障害、口の渇きなどのご相談が増えてきます。中医学では、肝の不調は目にも影響すると考えられており、体をクールダウンさせるとよいと言われています。ストレスや過度の飲酒、睡眠不足はNG。スパイスが入ったものは控えめにし、お茶や苦味のあるものがおすすめです。漢方なら“飲む目薬”とも言われる、クコの実や菊の花が入った杞菊地黄丸（こぎくじおうがん）や杞菊妙見丸（こぎくみょうけんがん）を使うとよいでしょう。



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>