



こうぼく

厚朴

Magnolia Bark

モクレン科ホオノキの樹皮。独特な芳香があり、気をつまりを解消する。大樹で花も葉も大きく、特に葉は朴葉焼きなどで知られる。



太陰太陽暦で、季節を正しく示すために用いたものです。自然を感じ、季節に合わせたライフスタイルを送りましょう。

しょうかん 小寒
1.5
この日から寒に入り、寒さも本格的に。小寒から節分までを寒の内という。

だいかん 大寒
1.20
一年の内で最も寒い時期。酒や味噌などを仕込むものを「大寒仕込み」と称する。

食の乱れが腸内環境の乱れに！ 胃腸を整えて防御の力を発揮させよう

寒い冬はカゼやインフルエンザなどが流行するので、防御の力を高めることが大切。漢方では、五臓の肺が外界に通じる皮膚と、鼻やのどなど呼吸器を担い、体表を守っていると考えます。五臓の肺は大腸とつながるため、腸内環境を整えることで肺が強化され、防御の力が高まります。脂っこいものや刺激物の過食は胃腸の粘膜を傷つけるので控えましょう。腸内環境を整えるために、食物繊維が豊富な根菜類や海藻、納豆や漬物などの発酵食品がおすすめです。

※五臓は、西洋医学のように臓器を直接表した言葉ではないので注意しましょう

漢方ライフケア

新年スタートの1月は年末年始のお休みから生活リズムが乱れがちで、油断すると便秘や肥満につながることも。食べるもの、食べ方など食生活を見直して、胃腸をいたわりましょう。

HEART 心

スワイソウで心身軽やかに



気功や太極拳の準備運動にも使われるスワイソウ、腕を前後または左右に振る簡単な動きで気血を巡らせます。運動不足、血行不良が気になる時、気分をスッキリさせたい時にもおすすめです。

BEAUTY 美

飢点のツボで食欲抑えて



耳孔の前の小さなふくらみと顔の境にあるツボ飢点を刺激すると、過剰な食欲を抑えることができます。食前やイライラして過食してしまう時に人差し指で押して、食欲をコントロールしましょう。

FOOD 食

一汁一菜で充実した食事に



正月太りの解消に、具だくさんの汁物で一汁一菜の食事を満喫しましょう。根菜や豆、海藻をたっぷり使った味噌汁に、酒粕や豆乳を合わせるとコクが増し、生姜やネギを加えると温まります。

漢方理論に基づくバランスチェック 「便秘」

漢方で便秘は「熱秘」^{ねつひ}「寒秘」^{かんび}「燥秘」^{そうひ}「気秘」^{きび}の4つのタイプに分けられています。まずは、自分がどのタイプの便秘なのかチェックして、生活習慣を見直し、すっきりした身体で新年を迎えましょう。

- 便が硬くて臭い
- のぼせやすい
- 冷たいものが好き
- 頭痛や肩こりがある
- のどが渇きやすい
- 尿が黄色く濃い
- 顔が赤い
- 口臭が気になる

熱秘タイプ

辛いもの、味の濃いもの、油っぽいもの、お酒などの摂り過ぎで、身体が熱を持ったために腸で多くの水分を吸収してしまい、便が硬くなっているタイプ。

【養生ポイント】

身体の熱を冷まし、腸の運動を促しましょう。辛い物や味の濃いもの、油っぽいものなどは控え、水分バランスを整えましょう。熱を冷まして腸を潤すバナナは有効です。

- 便の出はじめが硬く後が軟らかい
- 細い切れ切れの便
- 下剤でお腹が痛くなる
- 顔が青白い
- 手足やお腹が冷えている
- 冷えるとお腹が痛くなる
- 温めると調子が良い
- お小水が近い

寒秘タイプ

冷え症や、冷たいものの摂りすぎなどから、お腹が冷えて腸の動きが鈍くなり、便が出にくくなるタイプ。下剤でお腹が痛くなりやすいのも特徴です。

【養生ポイント】

南国のフルーツや生野菜など、身体を冷やす食材は控え、ニンニクやニラ、ネギなど温める食材を積極的に摂り入れましょう。下剤はお腹を冷やし、便秘が悪化することもあるので注意。

- コロコロした便
- 排便の習慣がない
- 肌につやがない
- 肌、唇が乾燥しやすい
- めまいや立ちくらみがある
- 手足がほてる
- 寝汗をかく
- 髪がパサつく

燥秘タイプ

腸の水分を消費して潤いが不足することで、便が乾燥して出にくい状態です。病後や高齢者に多いタイプで、コロコロした便が特徴です。

【養生ポイント】

腸を潤し、力をつけましょう。こまめに水分を補い、ナッツ類やゴマ、クルミなど種実類を積極的に摂り入れましょう。すりゴマをハチミツで練った「ゴマハチミツ」もおすすめです。

- お腹が張って苦しい
- 便秘と下痢を繰り返す
- イライラや憂鬱になりがち
- ガスやゲップが出やすい
- 便がスッキリ出ず残便感
- 疲れやすい
- 排便に時間がかかる
- ため息が多い

気秘タイプ

腸の運動をコントロールする力が不足して便を押し出すことができないタイプや、緊張やストレスで腸がスムーズに動かず便がスッキリ出ないタイプです。

【養生ポイント】

腸に力を補って巡らせましょう。芋類や豆類などは腸の元気を養います。ストレスが溜まっている時はセロリや春菊など香りの良い野菜がおすすめです。アロマバスは腸の緊張を緩めてくれます。

※複数のタイプにあてはまる場合もございます。

漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

ましにんがん

麻子仁丸

皮膚が乾燥気味で、大便が硬くコロコロしたうさぎの糞のような状態の便秘を解消する

効能・効果

体力中等度以下で、ときに便が硬く塊状なものの次の諸症：
便秘、便秘に伴う頭重・のぼせ・湿疹・皮膚炎・ふきでもの(にきび)・食欲不振(食欲減退)・腹部膨満・腸内異常発酵・痔などの症状の緩和



マシニン
[麻子仁]



キジツ
[枳実]



コウボク
[厚朴]



ダイオウ
[大黄]



キョウニン
[杏仁]



シャクヤク
[芍薬]

<記載内容の訂正とお詫び>

KAMPO LETTER12月号において、記載内容に誤りがございました。深くお詫び申し上げますとともに、下記の通り訂正させていただきます。

●該当箇所:表面下部中央 漢方ライフケア「美」で紹介したツポの位置 【誤】中指の骨の両脇にある溝 【正】人差し指と中指 薬指と小指の骨と骨の間

※ウェブにて該当箇所を訂正したKAMPO LETTERを掲載しております。



KAMPO LETTER

くすりにほんどう

薬日本堂株式会社 東京都品川区北品川 4-7-35 TEL:03-3446-2011