



さいご
柴胡

Bupleurum Root

セリ科ミシマサイコなどの根。熱を冷ます働きがあり、微熱や頭痛に用いられる。五臓の肝の気を巡らせるため、イライラや月経の不調改善にも役立つ。



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。

せいめい
清明

4.4

気候が温暖となり、青空が広がり、草木の花が咲き初める清々しい時期

こくう
穀雨

4.20

春雨が降って百穀を潤す頃。農作物の新芽を盛んに成長させます。

おおらかに、のびやかに 新生活は慌てずスタートさせましょう

生活環境が変化しやすい4月。新生活がスタートすると何だか落ち着かず、気づかぬうちに緊張とストレスを溜めてしまいます。小さなことでイライラする、眠れなくなる、肩がこって頭痛がする、ふわふわと揺れるようなめまいがするなどは、春に起こりやすいトラブル。おおらかに、のびやかに過ごすためにも、朝は少し早起きをして、窓を開けてフレッシュな気を取りこみましょう。散歩をするのもおすすめ。時間にゆとりがもてれば、おだやかな気持ちでいられます。

漢方ライフケア

春の陽気は体内で熱になり、頭痛やめまい、血圧上昇、目の充血、イラつきなどにつながります。舌の先端や脇が赤みを帯びていたら要注意。気を巡らせて熱を鎮めましょう。

HEART
心

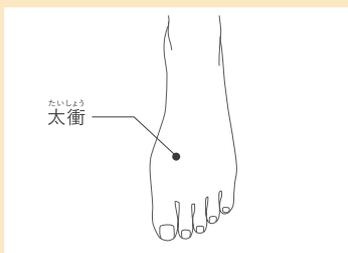
柑橘の香りでリフレッシュ



オレンジ、レモンなど爽やかな柑橘の香りは、気分を明るくリフレッシュさせます。ストレスを感じた時に滞った気を巡らせるので、アロマミストを使ったり、紅茶に果汁を加えてもよいでしょう。

BEAUTY
美

たいしょう
太衝のツボでイライラ解消



足の甲、第一指と第二指の骨の合流点のくぼみにあるツボ「太衝」は、気を巡らせ日頃のイライラや月経前のトラブル解消に有効です。親指で流すようにほぐしましょう。

FOOD
食

自然な甘味でホッとひと息



ナツメや蜂蜜、新キャベツやアスパラガス、人参など自然な甘味は元気を補い、緊張をほぐします。朝食に焼き野菜を添えたり、ヨーグルトに蜂蜜やベリー系のジャムを加えて甘味を摂りましょう。

漢方理論に基づく バランスチェック 「自律神経の不調」

自律神経は、活発モードになる「交感神経」とリラックスモードになる「副交感神経」が切り替わり、バランスよく働いています。ストレスや疲れが続くと、このバランスが崩れさまざまな不調が起こります。これらの症状は、タイプにより原因が違います。

- イライラしやすい
- 気分がふさぐ
- 目が疲れやすい・充血する
- 頭痛・めまいがしやすい
- 爪が割れやすい
- 肩こりがひどい
- 生理不順・生理痛がある
- 眠りが浅い

イライラ タイプ

ストレスの影響で「気」の巡りが悪くなり情緒不安定に陥りやすくなっている状態です。ホルモンバランスも崩れやすく、生理不順や生理痛などが起こりやすくなります。

【ライフケアポイント】

「気」の巡りを良くすることが大切です。ハーブや柑橘類の香りで気分をリラックスしたり、ヨガやストレッチでゆっくり身体の筋をのばすことで滞った気の流れを良くしていきましょう。

- 寝つきが悪い
- 動悸・息切れがある
- わけもなく不安になる
- いやな夢をよく見る
- 物忘れが多い
- 異常に汗をかく
- のぼせやすい
- 不整脈がある

ドキドキ タイプ

緊張が続いたために、「血」が消耗し、脳に十分な栄養が送られなくなっている状態です。意識をコントロールする力が低下し、不安感が出やすくなります。

【ライフケアポイント】

気持ちを外に出せるように上手に気分転換を。寝る直前まで頭を使い過ぎないようにしましょう。気分をやわらげる春菊、セロリなどの香味野菜、「血」を補う黒ゴマやひじきなどを積極的に摂りましょう。

- 思い悩みやすい
- 気力がわかない
- 下痢しやすい
- 胃が重たい
- 食欲がない
- 腹部の張り
- 口内や唇が荒れやすい
- むくみやすい

クヨクヨ タイプ

胃腸の働きが弱く全身に栄養が運ばれないため、ココロにもカラダにもパワーが不足している状態です。気分も落ち込みやすく、どうしてもマイナス思考になりがちです。

【ライフケアポイント】

胃腸を丈夫にし、心身を十分に休ませましょう。消化の良いものをとるように心がけ、胃腸の働きを助ける芋類や豆類など積極的に摂りましょう。山芋、里芋、カボチャもおすすめの食材です。しっかりかんで食べましょう。

※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

さいこかりゅうこつほれいとう

柴胡加竜骨牡蛎湯

鎮静効果がある竜骨と牡蛎を用いた処方で、強いイライラつきや興奮、精神不安を安定させる

効能・効果

体力中等度以上で、精神不安があって、動悸、不眠、便秘などを伴う次の諸症：高血圧の随伴症状(動悸、不安、不眠)、神経症、更年期神経症、小児夜泣き、便秘



サイコ
[柴胡]



リュウコツ
[竜骨]



ボレイ
[牡蛎]



ブクリョウ
[茯苓]



オウゴン
[黄芩]



タイソウ
[大棗]



ハンゲ
[半夏]



ケイヒ
[桂皮]



ニンジン
[人參]



ショウキョウ
[生姜]



ダイオウ
[大黃]

春の和漢

ビューティーフェア

おまとめ買いで特別価格に

2025 4.1(火)~ 4.30(水)

店舗一覧

全国に16店舗
お気軽にご来店ください



くすりにほんどう

薬日本堂株式会社 www.nihondo.co.jp