

2009年7月23日

「のぼせがちで、些細なことでイライラ・・・」

Q：最近、特に仕事でトラブルがあるとか、家庭に不満があるとか、そういうワケではないのですが、些細な事でのぼせてイライラします。子供が5歳で、育児に疲れているせいでしょうか？ 先生アドバイスをお願いします。

A：漢方では、のぼせやイライラは同じメカニズムで起こると考えます。

漢方では五臓という考えがあります。五臓とは『肝』『心』『脾』『肺』『腎』のことで、西洋医学の五臓とはちがう働きをします。「肝」は自律神経や血流・情緒を調整します。また、気というものを上にあげる働きを持っています。ですから、「肝」の働きが悪くなると情緒が不安定になったり、のぼせ易くなったり、肩こりや胃腸の働きが悪くなります。女性では生理が不規則になる場合も多いです。

漢方薬では『疏肝』（そかん）と言って、肝の働きを回復させる加味逍遥散（かみしょうようさん）・女神散（にょしんさん）など、その方の体質で選択します。ツボでは、腕の内側の「間使（かんし）」、足の「太衝（たいしょう）」などを押すといいでしょう。

【漢方薬】

加味逍遥散（かみしょうようさん）

効能：虚弱体質の女性の月経不順、月経困難、便秘、冷え症、更年期障害、虚弱体質の改善などで、めまい、肩こり、疲れやすい、頭痛、のぼせ、不眠、精神不安などの神経症状がある場合に用いられます。

女神散（にょしんさん）

効能：体力中等度以上の人で、のぼせ、めまい、頭痛、動悸、不眠、不安などの神経症状などの症状がみられる場合の月経不順、月経困難、更年期障害、自律神経失調症などの症状改善に役立ちます。

【ツボの位置】

間使 →
腕の内側の真ん中に位置し、ちょうど手首から指4本分



太衝 →
足の親指と人差し指の間から指3本上方向

