

2009年10月22日

「最近怒りっぽい、イライラしやすい方は気滞タイプ」

今日も簡単なチェックをしてみたいと思います。

5つの項目の中で当てはまる項目の数をかぞえてください。

1. 怒りっぽくイライラしやすい。
2. 憂鬱な気分になりやすい。
3. 胸やおなかが張りやすい。
4. ストレスをためやすい。
5. 手足などの末端が冷えやすい。

以上です。皆さんはこの5つの中でいくつ当てはまりましたか？

これらは典型的な「気滞（きたい）タイプ」の特徴です。気持ちの「気」が「滞る（とどこおる）」で、「気滞」といいます。簡単にいうと「溜めこみタイプ」です。特に女性に起こりやすいタイプです。「気」は元気の気であり、気持ちの気でもあります。ストレスなどの情緒の影響を受けやすいのが特徴です。気の流れが滞ると、エネルギーや血液の流れも悪くなり、体のあちこちに二次的な症状を引き起こしやすい体質です。なので、同じ体質の方でも、症状はバラバラ、ということが良くあります。

「気滞は万病の元」なんて言われたりします。

女性の方ですと、やはり生理に関わるトラブルになりやすいです。生理不順・生理痛・月経前緊張症、いわゆるPMSというものです。手足などの末端の冷え症や肩こりにもなりやすいです。気は「気体」つまりガスの気でもあるので、胸やおなかが張り易い、という症状も特徴的です。

<対策としては・・・>

ストレスに負けない体を作る事が大切です。ストレス解消法と言っても色々あるでしょうが、簡単なものでは、ストレッチなどの運動を取り入れて、自分で血流をよくする工夫をしてみる事です。寝る前の5分間でも取り入れてみれば、気分もスッキリして、手足が暖かくなり、よく眠れると思います。

<漢方薬>・・・逍遙散（しょうようさん）がオススメです。

ただし、体質はさまざまに複合している場合がありますので、専門家にご相談されてから服用されると良いでしょう。