

2009年11月12日

「あなたの『血』を簡単チェック！」

Q：三軒茶屋店 海老澤店長がチェック項目をご用意してくださったそうですね！

店長：今日は皆さんに簡単に試していただけるチェック項目をご用意しました！
以下の5つの項目の中で、何個あてはまるか、数えて下さいね。

----- 5つのチェック項目 -----

1. 顔色が良くないと言われる、もしくは、気がする。
2. 便秘がち
3. 爪が割れやすい
4. 皮膚が乾燥しやすい、場合によって痒みがある
5. 足がつりやすい

Q：上記のチェック項目から何がわかるのでしょうか？

上記のチェック項目で**3つ以上**当てはまる方：

漢方で考える「血」という栄養素が不足している「**血虚**」タイプの可能性があります。

「血」が体のすみずみまでいきわたっていない状態で、女性の方に多いタイプです。
これからの季節ですと、冷え症や乾燥肌の原因にもなります。

他に、女性の場合、月経との関係は深いです。生理周期が長い方、生理の量が少なくなる場合もあります。あとは、今の時期だと睡眠のトラブルに関係する方もいます。寝つきが悪い、夢を見やすいといった症状や、不安感やイライラといった精神面にも関係します。

Q：どのような対策があるのでしょうか？

まず、**食生活の見直しは大切**です！

「血」を増やすタンパク質をとることと、胃腸の消化吸収を高めることも大切です。
早食いに気をつけて、よく噛んで食べるようにして下さい。

また「血」はすぐには増えないため、長期的に取り入れていく事も大切です。

代表的な漢方薬では「**十全大補湯**」があります。