

2009 年 12 月 17 日

「簡単健康チェック！」

下の項目を今すぐチェックしてみましょう！

- ① 不安、憂鬱、またはイライラ、怒りっぽい
- ② 片頭痛がよくおこる
- ③ お腹が張り、ガス、ゲップがしやすい
- ④ 生理周期が前後し、周期が定まらない。又は生理の前に乳房や腹部が張る
- ⑤ 便秘、下痢を繰り返す

あなたはいくつあてはまりましたか？

上記のチェック項目で3つ以上当てはまった方は、体のエネルギーが滞る「**気滞**（きたい）」タイプです。気が滞ると、情緒が不安定になりやすくなります。

女性の場合、生理不順やPMSで悩まれる方が多いです。他には喉のつまりや、不眠、胃の痛み、食欲不振などもおこします。

対策は？

3つ以上当てはまった方は、ストレスをためないようにするために、普段から呼吸法で**リラックスした状態を作る**。できるだけ大きく吸い込みゆっくり吐き出す。こういった深呼吸を一日のうちに何回もするように心がけましょう。

また、自分の好きな香りを使ってリラックスするのもオススメです。柑橘系のフルーツの皮などを袋に入れて寝室においたり、ハーブティーを飲んだりするのもオススメです。

漢方で代表的なものには「**逍遥散**（しょうようさん）」があります。