

# メンタル不調 の春

漢方小僧  
コラム

春、皆様いかがお過ごしでしょうか。

春は出会いと別れの季節などと言いますが、漢方では肝の季節です。

肝の季節とは

「肝が疲れる可能性があるから気を付けなさいよ」の季節なのです。



## ○春は「怒」「木」の肝の季節

中医学では五臓のそれぞれに五志といって、その感情になりすぎるとダメージを受けますよというのがあります。

肝に属する感情は「怒り」なんですね。

**怒ると肝が傷つき、肝が弱ると怒りを抑える力も弱まるのです。**

また、五行説で言うと肝は「木」の性質です。木のように伸び伸びとさせておくのが良いのです。

ですので、怒りだけでなく「鬱々とした気分」なども肝を傷つけますね。

## ○抑肝散

その字の如く

高ぶった肝を抑えてくれる漢方薬です。イライラを抑えるなどの効果で有名ですが、気分の落ち込みにも効果が認められていますね。また、**肝は身体を流れる血液の「量」の決定権をも持つ臓**ですので、

イライラして肝を傷つけますと当然に血流が悪くなります。

ですので、PMSや不眠など、ストレスと血流に関連する症状にも有効です。

ハシドラッグではサッと飲めることから、ドリンクタイプのアロパノールが人気ですね。



第二類医薬品

全薬工業

アロパノールメディカル 液  
【30m l × 3本】

¥1280 (税込)    ¥1408 (税抜)





## ○抗ストレス作用を持つエゾウコギ

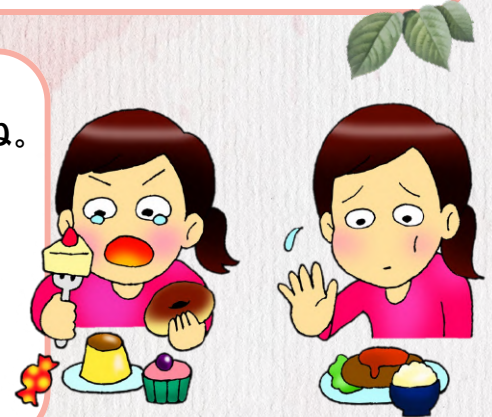
少し前からエゾウコギが入った商品がコンビニで売れまくっているそうです。よく眠れて疲れが取れると評判のようです。その商品には、その他の生薬やビタミンも配合されていますが、エゾウコギの抗ストレス作用で人気なのだと思います。エゾウコギの作用を中医学的に言えば補肝腎です。腎は両親から貰った、銀行口座みたいなもので、他の四臓がピンチの時に貯金を切り崩して助けてあげています。しかし、もちろん貯金額にも限度がありますので、助けてばかりだと貯金が底をつき、機能が低下しちゃうんですね。そんな腎の貯金額を守りながら、肝を伸び伸びとさせることができる、それがエゾウコギです。おすすめの商品は「エナックW」ですね。コンビニで話題になった商品の10倍以上エゾウコギが含まれていますよ。

※一日量で比較

第三類医薬品  
湧永製薬  
エナックW  
【126錠】  
¥3000 (税込)  
¥3300 (税抜)

## ○肝が弱ると脾に影響する

みなさん、ストレスや抑うつ状態になると食欲に影響が出ますよね。食べられなくなったり食べすぎたり・・・実は肝が傷つくと脾胃、つまり消化吸収機能にも影響が出ます。「脾胃は気血生化の源」と言われており、生きていくのに非常に大事な臓なのです。ですので、脾胃に使う薬は良いものを使って頂きたいですね。



最近、ハシドラッグには「エスマーゲン」という薬が入荷しました。脾胃を健康にする生薬と制酸剤、そして牛胆汁が入っていますね。牛胆汁の服用で、胆汁の分泌量が増えて、消化不良を改善します。胆汁は、胃酸の中和もしているのです。胃酸逆流にお悩みの方にもお勧めです。また、エスマーゲンは胃の中のpHによって溶け出す薬の量が変わるように設計されています。つまり、胃が張り切りすぎて胃酸が出すぎている場合でも、胃が怠けて動きが悪い場合でも、どちらでも使っていける胃薬です。正に真正銘の総合胃腸薬ですね。メンタルからくる、胃腸の不調にはとくにオススメです。ちなみにですが、肝に属する味は酸です。肝には適量の酸味が良いとされています。中医学的に言えば、胃酸の逆流は、肝が弱って酸を欲しがったという見方もできます。ですので、胃と並行して肝も助けてあげるのが良いわけですね。



第二类医薬品  
ホノミ漢方  
エスマーゲン錠 d e u x  
【90錠】  
¥1500 (税込) ¥1650 (税抜)  
【180錠】  
¥2700 (税込) ¥2970 (税抜)

五臓六腑を賄うレオピンを毎日使いながら、時にはご紹介したお薬を使いながら、今春だけでなく今後の人生を元気に楽しんでいきましょう。



漢方小僧こと  
ハシドラッグ西店所属  
登録販売者 八巻慎弥