

# ひがし調剤 TOPICS

No. 97

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

\* ご自由にお持ち帰りください \*

頭痛や

めまいに

## ★ 漢方を試してみませんか？

梅雨の時期は湿気も高く、日ごとの気温差や台風による気圧の変化があるため、体のだるさや頭痛やめまいを訴える方が増えてきます。そこで今回は、頭痛やめまいに効果のある漢方薬をご紹介します。

### 主に頭痛に効果のある漢方薬

せんきゅうちやうさん  
【川芎茶調散】

風邪などの初期に見られる頭痛や、生理前に突発的に現れる頭痛に効果があります。

これいさん  
【五苓散】

天気に左右されやすく、口の渇きや尿量の減少、むくみなどの症状があり、体に水分がたまりやすい方の頭痛に効果があります。冷たい物の飲みすぎや二日酔いによる嘔気にも効果があります。

こしゅゆとう  
【呉茱萸湯】

比較的体力がなく、足が冷えやすく、胃腸の弱い方で、嘔吐や嘔気を伴う反復性の頭痛や偏頭痛に効果があります。

ちやうとうさん  
【釣藤散】

緊張からくる肩こりや、のぼせが強く、血圧が高めの方で、慢性的に続く頭痛や頭重感に効果があります。



### 主にめまいに効果のある漢方薬

りやうけいじゆつかんとう  
【苓桂朮甘湯】

むくみややすく、立ちくらみ（起立性低血圧）によるめまいの多い方に効果があります。

しんぶとう  
【真武湯】

のぼせや動悸の症状を感じる方で、歩く時にふらつしたり、雲の上を歩いているような浮いた感じのめまいに効果があります。

はんげびやくじゆつてんまとう  
【半夏白朮天麻湯】

胃腸が弱く、冷え性で低血圧の傾向があり、めまいが起きた時に嘔吐や嘔気を伴う方に効果があります。

これいさん  
【五苓散】

むくみややすく、起きても、横になっていてもぐるぐる回る回転性のめまいに効果があります。



上記の漢方薬は市販されており、自分の体調に合わせて購入することができます。どの漢方が自分に合うのか不明な場合は、薬局やドラッグストアの薬剤師や登録販売者にご相談ください。また、現在治療中の方は、服用中のお薬との飲み合わせを医師か薬剤師にご確認ください。

## 食事で“しみ・そばかす”対策!

紫外線が気になる季節になりました。しみ・そばかすは美肌の天敵です！食生活に気を付けて、紫外線に負けないお肌を作りましょう。しみ・そばかす対策のキーワードは…  
①メラニン色素 ②抗酸化作用 ③代謝促進 です！

### キーワード①メラニン色素

#### ビタミンC



メラニン色素は、刺激を受けると酸化され黒褐色になります。この酸化されたメラニン色素を無色に戻元することで、しみを薄くすることができますと言われています。ビタミンCには、しみ・そばかすの原因となるメラニン色素の《生成を抑える》《色素を還元する》というダブルの美白効果があります。また、皮膚を強化するコラーゲンというたんぱく質の合成に不可欠なビタミンです。

【ビタミンCを多く含む食品】

ブロッコリー・キャベツ・ピーマン・菜の花・キウイ・オレンジ・柿・いちごなど

#### 差がつく！ 上手な ビタミンCの 摂り方

- ✓ 水に溶けやすいため、洗った後は早めに水切りをしましょう!
- ✓ 熱に弱く、時間が経つにつれておいしさも栄養も減少します。新鮮な旬の野菜や果物を手早く調理しましょう!
- ✓ 実は野菜の外葉や芯の部分に、ビタミンCが多く含まれています。捨ててしまいがちな部位を見逃さずにご利用しましょう!

### キーワード②抗酸化作用

#### ビタミンE

紫外線は、浴びすぎると活性酸素を発生させて皮膚細胞を傷付けてしまいます。抗酸化作用が期待されるビタミンEやβカロテンを含む食品を積極的に摂取しましょう。

#### βカロテン

また、ビタミンCにも抗酸化作用があると言われ、ビタミンEと一緒に摂取することで相乗作用が期待できます。

【ビタミンEを多く含む食品】  
かぼちゃ・アーモンド・うなぎ  
サーモンなど



【βカロテンを多く含む食品】  
モロヘイヤ・にんじん・かぼちゃ  
など



### キーワード③代謝促進

#### ビタミンB2

細胞の再生や成長を促し、代謝促進効果があるビタミンB2は、肌の新陳代謝を高めてメラニン色素を排泄してくれます。ぜひ食事に取り入れましょう。



【ビタミンB2を多く含む食品】…レバー・うなぎ・牛乳など

参考：栄養の基本がわかる図解辞典

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。