

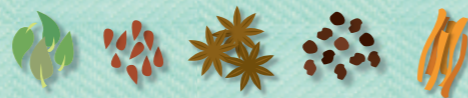
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

*** ご自由にお持ち帰りください ***

働く世代のストレスに

漢方薬を

試してみませんか？



近年、働く世代を取り巻く環境は大きく変化しています。こうした変化に伴い、多くの働く世代の方が仕事や子育て、介護などでストレスを抱え、ストレスに関連する様々な症状に悩まされています。

体を楽な状態にしてあげることで、少しずつ気持ちも前向きになっていきますので、今月はストレスによる症状に効果があると言われている代表的な漢方薬をご紹介します。

さいこかりゅうこつほれいとう

柴胡加竜骨牡蠣湯

比較的体力があり、手足の冷えがほとんどない方で、ヒステリー気味、イライラに伴う動悸や不眠の症状が強い方におすすめです。

けいしかりゅうこつほれいとう

桂枝加竜骨牡蠣湯

比較的体力がなく、手足が冷えやすい方で、痩せて顔色が悪く、神経過敏、精神的不安が強く、疲れやすい方におすすめです。

はんげこうぼくとう

半夏厚朴湯

日頃から気分が塞ぎがちで、主に咽頭が塞がるような感じや違和感があり、ときに動悸やめまい、嘔気などを伴う方におすすめです。

かみきひとう

加味帰脾湯

虚弱体質がベースにあり、顔色が悪く貧血気味。それに伴い精神的不安、不眠、時々動悸などの症状を伴う方におすすめです。

よくかんさんちんぴはんげ

抑肝散加陳皮半夏

長期間イライラや焦燥感で心が休まる暇もない状態が続いたのち、お腹が張ったり食欲が落ちて疲れやすく、手足の冷えが気になる方におすすめです。

よくかんさん

抑肝散

イライラ・カリカリといった強い焦燥感があり、気が高ぶっている状態で、主に寝つきが悪い、眠りが浅い方におすすめです。むずむず脚症候群による睡眠障害などにも有効です。

上記の漢方薬は市販されており、ご自分の体調に合わせて購入することができます。どの漢方薬がご自分に合うのか不明な場合は、薬局または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。(現在お取り扱いがなくても、注文が可能な場合もございますのでご相談ください) また、現在服薬治療中の方は、服用中のお薬との飲み合わせがございますので、主治医か、かかりつけの薬局の薬剤師にご確認ください。



* 体を温めて病気予防！ *



皆さんは、自分の平熱を知っていますか？

一説によると体温は36度5分がベストなのだそう。近年、平熱が低いことで不調を訴える人が多くなっていると言われています。そこで今月は、体温と免疫力についての関係や、体を温める食材をご紹介します。

体温が1度上がれば免疫力は5～6倍に！



体温が低いと血流が悪くなり、体内で異物を発見しても、駆除してくれる白血球と、免疫に関わる小腸の働きが低下します。そのため免疫力が下がり、さまざまな病気の原因になります。逆に体温を1度上げると、免疫力は一時的に5～6倍にアップすると言われています。

体温アップのためには、朝食を欠かさずに！



私たちは、食物から摂った栄養を体内で代謝して生命維持や生活活動のために必要なエネルギーを産生しています。食事中や食事の後、体がぽかぽかとしませんか？それは食事によってこの代謝が活発になり、熱が産生されて体温が上がるからです。1日の活動が始まる朝に、食事をしっかり摂って熱を作り、体温を上げることが冷え対策の基本になります。

温め+血行促進食材で体の芯からぽかぽかに！



朝食には体を芯から温めてくれる味噌汁やスープがおすすめです。冷え対策には、体温を上げることと、体を温めることに加え、血の巡りを良くすることが大切です。

* おすすめの血行促進食材 *

栄養豊富な根菜は温め食材の代表格！

【根菜】大根・人参ごぼうなど



土の中で育った根菜は、体を冷やす水分が少なくビタミン・ミネラルなどの栄養が詰まっています。

冷えを解消するには欠かせない！

【生姜(しょうが)】



発汗、発熱、殺菌などの効果があります。辛味成分は血流を良くして体を温め、新陳代謝を活発にします。

ビタミンEで血行促進！

【ナッツ】



意外と知られていない冷え対策の優等生。ナッツの中でもアーモンドがおすすめです。食物繊維も豊富です。

参考：太陽笑顔 fufufu ロート製薬株式会社

食事に関するご相談を当薬局グループ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。