

◆2月4日(立春)からの3か月間を**発陳**(はっちん)と呼び、溜まっていた古い物(陳)を外に出していく芽吹きの時期です。また、漢方では自律神経を調整する『**肝の陽気**』が1年の中でも最も活発になってくる皮膚の衣替えをする時期とも言われています。

◆肝の陽気(自律神経)が上手く働かないと、**頭がボーっとして眠い・眠りが浅い・火照る・顔がむくむ・イライラして落ち着かない・アトピーや吹き出物などの皮膚疾患の悪化・生理不順・頭痛や肩こりなど**、不調が出やすくなってきます。

自律神経(交感神経と副交感神経)の働き

交感神経 【活動】		副交感神経 【休息】
脈拍が速くなる	心臓	脈拍が遅くなる
収縮する	末梢血管	拡張する
上昇する	血圧	低下する
拡大する	瞳孔	縮小する
運動抑制する	腸管	運動亢進する
気管支が緩む	気道	気管支が収縮する
亢進する	発汗	低下する

●不調対策、どうすればいいの？

1. 体の上部に陽気が停滞しないように、適度に体を動かし**気持ち良い汗をかく**ようにしましょう。
2. 温度差が大きくなるので、服装などは冷えに気を付けながら**徐々に薄着**にしていきましょう。
3. **朝は早起き**して昼間の活動量を増やし、夕方以降の活動は脳を休息させるために控えましょう。
また朝寝坊をすると体内の生活リズムが乱れ、夏にうまく汗をかけなくなったり、寒暖の差に弱くなり風邪を引いたり、冷え性になってしまうこともあるので起床時間は守りましょう。
1. 必要なビタミンやミネラルなど栄養素を多く含んでいる**色の濃い緑黄色野菜**を積極的に摂るようにしましょう。また小魚やレバーなど鉄分やカルシウムを補う食品もとるようにしましょう。
2. 酸味や辛味は肝の働きを亢進し胃腸の働きを低下させてしまうことがあるので、摂り過ぎないようにしましょう。特にイライラしやすい時には要注意です。
3. 自律神経(交感神経)を興奮させないためにも**夜寝る前のスマホ**は控えましょう。

●花粉症の方は3K(高温・乾燥・強風)に要注意！

ゴールデンウィークが明ける頃までが杉やヒノキの花粉症シーズンと言われてい
ます。特に空気が乾燥して気温が上がった日の強風という3条件が揃った時に花粉がた
くさん飛ぶと報告されています。

今年の花粉量は例年以上という予報も出ていますので、くしゃみ・鼻水・目の痒
み・肌荒れなど、予防が大切になってきます。お気軽にご相談ください。



◆春は風邪(ふうじゃ)◆

風が強くさらに、三寒四温といわれるよ
うに寒暖の差が大きくなります。
なたね梅雨と呼ばれる特有の気候変動を
「風邪」といい花粉症もその一つの症状
です。乾燥して風の強い日の
外出時はメガネやマスク着用
を忘れず。また目薬は痒く
なる前につけるようにしま
しょう。



お役に立ちます 爽鼻茶

ルイボスティ+甜茶+なた豆茶をブ
レンドした爽鼻茶には粘膜の炎症
を抑えるだけでなく、自律神経を
安定させるミネラルも豊富なノン
カフェインの漢方茶としてお薦め
です。病院や市販の薬とも併用で
きますし、妊娠中や授乳中の方、
小さなお子様にも安心してお飲み
いただけます。

