

---

当メールは2009年の保険除外反対署名、もしくは  
当会のWebサイトで登録された方に配信しています。

---

{COL1}様

寒い日もありますが、春の気配が漂ってきましたね。  
お元気にお過ごしでしょうか？日本臨床漢方医会です。

春にぜひ取り入れていただきたい漢方情報をお送りします。  
健康増進に活用いただけますと幸いです。

よろしければ最後までご覧下さい♪

＋＋…… INDEX ……＋＋

【1】なるほど漢方講座：春の憂鬱？

【2】漢方からみた春の過ごし方

【3】漢方用語：寒熱(かんねつ)について

【医師をはじめ医療関係者の皆様へお知らせ】

◆編集後記

---

【1】なるほど漢方講座：春の憂鬱？

---

春になりました。春ともなれば、草木は空に緑色の芽を出し、  
あっという間に天に向かって緑色の葉を広げていきます。

虫、小動物たちも姿を見せるようになります。  
春の陽気がなせる業です。

「陰陽」という概念があります。

陰は、冷たく、暗く、湿ったもの、静止したものの象徴であり、  
陽は熱く、明るく、活動的なものの象徴です。

冬は陰の季節であり、夏は陽の季節です。  
この世界は陰陽の消長が絶え間なく起こっているのです。

人間も自然の一部なので、春には体の中でも  
陰から陽への変化が起こります。それはとても大きな変化です。

西洋医学的にいえば、副交感神経優位な状態から  
交感神経優位な状態への変化に似ています。

この春の時季は、体の気の巡りが活発になろうとする時季です。  
気が巡れば体調はよいといえます。

ところが、このような時季なのに気分が落ち込む人がいます。  
陰から陽への変化に体がついていけない人かもしれません。

もともと気が巡りにくい体質であったり、  
ストレスなどで気が巡らなくなっている人なのかもしれません。

もし毎年、春に憂鬱な気分、気分の落ち込みがあつたら、  
巡らせたい気が巡っていないのかもしれません。

漢方医との相談は有効だと思います。

玉嶋血液内科・漢方診療所 院長 玉嶋 貞宏

---

## 【2】漢方からみた春の過ごし方

---

『立春』も過ぎ暦の上では既に『春』なのですが、  
未だ気温の変動が激しく『春』らしくするには、  
もう少し時間がかかりそうです。

さて、『春』といえば「花粉症」や「咳」・「不眠症」などが  
多くなる季節ですが、『めまい』を訴える患者さんが増えるのも  
この時期の特徴です。

春に起きやすい『めまい』は、  
脳や耳の病気を原因とするだけでなく、

春先に多い交感神経系を司る「肝」の機能失調や、

卒業・入学・引越・転勤等の春のイベントが重なった『ストレス』や『疲労』などによっても起こり、

「のぼせ感」や「立ちくらみ」「フワフワした感じ」などの症状が多くなります。

漢方では患者さんの体質に合わせて「肝」の機能を整え「ストレス」や「疲れ」を取ることで、このような『めまい』に対応することが可能です。

例えば  
「肝の障害」「のぼせ」が見られる虚証の人には『加味逍遙散』、  
「立ちくらみ」と「水毒症状」が見られる場合は『苓桂朮甘湯』、  
「冷え性」で「ふわふわした浮動感」が続くなら『真武湯』と  
いった具合です。

西洋医学では「検査しても異常無し」とされ、  
悩む方も多い症状の一つと思われませんが、  
漢方ではそういった症状に対しても改善が期待できます。

漢方薬は如何でしょうか？

仁和会クリニック 大和田院長 古田 誠

---

### 【3】漢方用語：寒熱(かんねつ)について

---

寒熱(かんねつ)とは、簡単に言うと  
病気の性質をみるモノサシです。

「寒(かん)」とは、身体が自覚的に冷える、寒い！と思う感じや  
他覚的に触って冷たく感じることをいいます。

体温計が高熱を示しても、例えば、本人が寒く感じたり、  
手足が冷たくなっている場合は、「寒」と判断します。

「熱(ねつ)」は、寒とは逆で、例え高熱がなくても、  
自覚的に熱いか、熱っぽくてのぼせを感じる場合、または、  
他覚的に熱く感じることを「熱」といいます。

「寒熱」は、前回ご紹介した表裏とも関連しており、「表熱(ひょうねつ)」、「裏寒(りかん)」などの組み合わせで、表されることもあります。

---

【医師をはじめ医療関係者の皆様へお知らせ】

1. 日本臨床漢方医会 講演会

6月4日(日)に日本東洋医学会学術総会内の名古屋国際会議場第10会場で11時20分より、講演会を開催します。

テーマは「漢方診療 ワザとコツ」

漢方処方する際の左右の違いへの考慮、異病同治、同病異治、その他エキス剤を処方する場合等を漢方医・織部和宏先生(織部内科クリニック院長)がじっくり解説されます！

総会にお越しの際は、ぜひご参加ください。

.....

2. 第10回 漢方家庭医講習会

6月10日(土)夜に東京八重洲のベルサール八重洲 2F roomEで、漢方医・高木嘉子(タカギヨシコ)先生を演者に迎え開催します！

テーマは「夏の冷えは恐ろしい」～夏の冷えの漢方治療～」

私たちは、近年夏に胃腸の冷えにより消化吸収の力が衰え、身体の疲れや心が晴れない状態から鬱傾向に陥る場合があります。

「冷えは夏に作られる」と言ってもいいでしょう。冷えは、多くの病気の原因となります。

講習会では、冷えの漢方治療について、実践的に学ぶことができます。

※詳しくは

<http://kampo-ikai.jp/?p=7543>

参加費は無料です。参加ご希望やお問い合わせは、  
[jim@kampo-ikai.jp](mailto:jim@kampo-ikai.jp) までお気軽にご連絡ください!(^^)!

いずれも高名な漢方医の講演です！！  
貴重なこの機会をどうぞお見逃しなく☆彡

---

#### ◆編集後記

本会ではメルマガ配信だけでなく、ホームページ、  
フェイスブックでも漢方情報をお届けしております。

ぜひ、下記のサイトもご参考になさってください。

▼ホームページ

<http://kampo-ikai.jp>

▼Facebook

<https://www.facebook.com/kampoikai/>

なお、当会では、皆さまからのご感想やご意見を募集中です。  
[jim@kampo-ikai.jp](mailto:jim@kampo-ikai.jp) まで、どうぞお気軽にご連絡ください。

時節柄ご自愛いただき、健やかに春をお過ごしください。  
次回は、夏号の配信となります。どうぞお楽しみに♪♪

◇◆\*...

---

発行元: 日本臨床漢方医会 URL : <http://kampo-ikai.jp>

当メールは署名またはHPでご登録頂いた方に送信しています。  
アドレス変更 & 配信停止はこちらのページからどうぞ。

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

[http://kampo-ikai.jp/web\\_henko](http://kampo-ikai.jp/web_henko)

---

... \* ◆ ◇