

\*サンプルメール～平成24年春号・配信分\*

〇〇様

日本臨床漢方医会のメルマガをご覧頂きまして、ありがとうございます。

もうじき4月ですが、今年は花粉の飛散が遅いこともあり、  
まだまだ花粉症の症状も感じず、ほっとしている方も多いようです。

ただし、油断していると、花粉が一気に飛散した時にいつもより症状が重く、  
辛くなる場合もあるので油断は禁物です。

また、気温の変化が激しく、風邪なども流行っているのでお気をつけ下さい。

今回は、【春の風邪】対策や、不調に対処する方法、春にお薦めの食材など、  
ぜひ今春、活用していただきたい情報をご紹介します。

.....

++..... I N D E X ..... ++

|風邪対策：春の風邪から学ぶこと

\_\_\_\_\_

|なるほど漢方講座：春の不調に対処する

\_\_\_\_\_

|おすすめ漢方関連本：絵でわかる漢方医学

\_\_\_\_\_

|豆知識：春のオススメ食材

\_\_\_\_\_

■日本臨床漢方医会情報

◆編集後記

.....

|風邪対策：春の風邪から学ぶこと

\_\_\_\_\_

春になると草花は芽を出し花咲かせます。秋から冬に蓄えた栄養物が  
寒さから体を守ります。

長い冬が終わると、気分が高揚し、まだ沢山備蓄があるのに

食べ過ぎていろいろ不具合をおこします。

西洋では春を迎えるにあたりカーニバルがあり、その後断食が行われます。胃腸や内臓を浄化する為です。

さて、不思議と冬は発疹を伴う風邪は殆どありませんが、春は発疹を伴う風邪が急に現れます。

冬場の風邪には葛根湯がよく使われますが春風邪には効き目が今ひとつです。発疹を伴う春風邪には升麻葛根湯（しょうまかっこんとう）が使われます。

この薬は胃腸や内臓の異常興奮を抑えながら（漢方で胃家実という）風邪を治す事が分かり、私は以前日本東洋医学会誌に報告しました。

このように漢方では季節を考慮した治療を行っています。

ノザキクリニック院長 野崎 豊

.....

|なるほど漢方講座：春の不調に対処する

二十四節気では春分となり、暦上は春となりました。

実際には雪になったり梅の開花も遅れたり、まだまだ冬があちこちに残っているようです。

さて春の季節は"発陳"と呼ばれ、エネルギーが冬眠して体内に閉ざされていた冬から一転して、体内から体外へ向けて発散し活動的になる時期です。

現代医学的に言うと睡眠やリラックスしている時に働く"副交感神経"から緊張や活動時に働く"交感神経"へスイッチが切り替わる時期でもあります。

漢方では五臓のうち"肝"の機能によって、このスイッチの切り替えやそれぞれのバランスをとっていると考えられています。

"春眠暁を覚えず"位なら良いのですが"肝"の機能がうまく働かないことによって、頭痛やのぼせ、倦怠感、不眠、筋肉痛や神経痛等、西洋医学では不定愁訴と見なされ放置される病気も多く見られるようになって来るのもこの季節の特徴です。

"肝"のバランスを整え、冬の滞りによる不調を発散するためにも、漢方薬はいかがでしょうか？

仁和会クリニック大和田院長 古田 誠

.....

|おすすめ漢方関連本：絵でわかる漢方医学

---

どなたでも分かりやすい漢方の書籍がないか探していたところ、  
見つけた本をご紹介します。

「絵でわかる漢方医学（絵でわかるシリーズ）」講談社 刊  
入江 祥史著 2,310円

入江祥史氏は、実際に漢方を使って治療している医師です。

分かりやすい文章と、初心者には閉口しそうな漢方の専門用語も  
タイトル通りイラストが多いせか、すんなりと読み進むことができます。

「陰陽・五行理論、五臓六腑、八綱分類、気・血・水理論、証、四診」など  
漢方の世界観を知るために必要なキーワードがうまく解説してあります。

漢方に興味のある初心者や学生にぴったり。気軽に読める1冊として  
お勧めします。

.....

|豆知識：春のオススメ食材

---

「春は解毒（アトックス）」と呼ばれる程、解毒に最適な季節です。  
冬に溜まった毒素や老廃物は、春野菜で排出することができます。

春野菜の特徴である苦みや独特の香りは、毒素や老廃物を排出するだけでなく  
余分な体の水分や熱を放出したり、新陳代謝を活発にする役割があります。

解毒をうまくしていくことで、アンチエイジング（老化）や  
ダイエットにもつながり、自然と体調まで整っていきます。

この時期は、積極的に春野菜を摂るようにしていきましょう。

お子様などあの独特の苦みが苦手な方もいらっしゃるかもしれませんが、  
てんぷらやグラタンなどにすると比較的食べやすいようです。

年々、例えばチンゲン菜花、あすっこなど新しい品種も出てきており、  
様々な春野菜が店頭に並んでいますよ。

ぜひ、この時期にしかない季節の野菜を取り入れ、  
春をすっきり健やかに過ごしてください！

.....

■日本臨床漢方医会情報

日本臨床漢方医会（以後、当医会）では、Web会員のみなさまから漢方に関連するご質問を受け付けております。

最近の漢方ブームにより、漢方情報が数多く出回っていますが、玉石混淆で正しい情報ばかりとは限りません。

当医会では、正しい情報を知って頂く為、ホームページにQ & Aコーナーを設置して、質疑応答を掲載しているので、ぜひご参考にして下さい。

⇒ <http://kampo-ikai.jp/faq>

当医会の会員には、日々患者様を診療している臨床経験豊富な先生が多くおりますので、漢方関連のご質問がありましたら、事務局までぜひご連絡下さい。

すべてにお答えできるとは言い切れませんが、多くに回答できるよう努めさせていただきます。

なお、みなさんにご紹介したいQ & Aの場合は、ホームページもしくは、メルマガに掲載する場合がありますので、ご了承下さい。

皆さまからのご質問をお待ちしています。

.....

◆編集後記

最後までご覧いただきまして有難うございます。次回もお役立ち情報をお届けします。

当メルマガでは、皆さまからのご意見・取り上げてほしいテーマやご質問を募集しています。[jim@kampo-ikai.jp](mailto:jim@kampo-ikai.jp) へどうぞお気軽にご連絡ください。

今回は、夏号の配信となります。どうぞお楽しみに!!

◆◆\* . . .

発行元：日本臨床漢方医会事務局

URL：<http://kampo-ikai.jp>

お問い合わせは、[jim@kampo-ikai.jp](mailto:jim@kampo-ikai.jp) まで

当メールは登録いただいた方にお送りしております。

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)

.....◆◆\*