



めまいでお困りの方はいませんか？

～ 中医学では、めまいの原因は4つあると考えます～



① 脳の栄養不足

中医学では、脳は「**気・血**」という栄養物質によって養われ、正常に機能していると考えます。栄養物質が不足すると脳が正常に機能しなくなり、めまいが起こります。胃腸が弱り栄養物質を吸収できない、過労により栄養物質を消耗しすぎた、老化により腎精が足りないことなどが考えられます。しっかりと身体を休めましょう。

② ストレスなどで**肝気**の流れがうまくいかない

春先は「肝」の機能が盛んになり、イライラしたり怒りやすくなったりします。そのままにしておくと、気の流れが悪くなり「**気滞**」という状態になり、身体の中に熱がこもります。熱のために身体の中に「**風**」が起こり、めまいがおきると考えます。「肝」の動きを妨げるストレスや過労に注意し、睡眠不足に気をつけましょう。

③ 胃腸の弱り (**気血両虚**)

中医学では脾胃(胃腸)で「**気・血**」などの栄養物質を作り、全身に送ると考えます。脾胃が弱ると気血などの栄養物質が作られないので、脳の栄養物質が不足し、めまいが起きやすくなります。暴飲暴食はやめ、冷たい物ばかりではなく温かい物を摂るようにしましょう。

④ 水液代謝の悪化

脾胃は身体の水分会を作り、身体全体に行き渡らせます。脾胃の状態が悪くなると、その動きがうまく働かず、身体の中に水分が溜まるような状態になります。頭に水分

が溜まると、めまいを起こすことがあります。

おすすめの食材と漢方薬

① 脳の栄養不足タイプ

食材…山芋、クコの実 漢方薬…**六味丸**

② ストレストイプ

食材…ピーマン、玉葱、グレープフルーツ、みかん、ジャスミン、セロリ、トマト
漢方薬…**柴胡疏肝湯**、**柴胡加竜骨牡蛎湯**、**加味逍遙散**

③ 胃腸の弱りタイプ

食材…黒豆、黒ゴマ、舞茸、牛肉、山芋などのイモ類、えび
漢方薬…**六君子湯**、**香砂六君子湯**(ストレスを感じやすい方)、**十全大補湯**

④ 水液代謝の悪化タイプ

食材…山芋などのイモ類、黒豆、白菜、ネギ、生姜、りんご、きゅうり、あさり
漢方薬…**苓桂朮甘湯**

同じ症状でも人によって漢方薬は異なります。お気軽にご相談ください。



健康測定会のお知らせ

4月13日(月)10:00~16:00 ストレスチェック
指先を機械に当てるだけで、自律神経のバランスチェックができます。(予約不要・費用無料)

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、**次回以降の実施は未定**とさせていただきます。
血管美人と Inbody(体組成計)におきましては、いつでも測定可能です。

感染症対策として、アルコール消毒を実施しております。

ハル調剤薬局

住所 川崎市川崎区境町3-1

電話 044-276-8590

営業日 月～金 9:00～18:00

※緊急時は24時間対応致します。

上記電話番号にご連絡ください。



こちらのQRコードを読み込むとアドレスが表示されます♪

