



# ハル通信

令和3年4月号 NO. 35

## 春はストレスによるトラブルに気をつけましょう

日本の春と言えば、草木が芽吹き、鳥や昆虫も活動を始めます。春は始まりの季節。進級、進学、入社などの環境の変化も加わり、ストレスを感じやすくなります。また、精神不安を訴える季節でもあります。

「春は肝を傷つけやすい」とも言われています。肝は気・血・水の巡りをコントロールしています。リラックスし、のびのびした状態を好むため、ストレスが多い、忙しいという状態が続くと、イライラや不眠、気持ちの落ち込みなどが現れやすくなります。

### ■春はこんなことに気をつけましょう

- ・ 他の季節以上にストレスを感じないように、休息・睡眠を十分にとりましょう。
- ・ 食養生も大切です。右ページの薬膳のすすめを参考にしてみてください。

### ■こんな時にはこんな漢方薬がおすすめ

不眠、気持ちが  
落ち着かない

さいこかりゅうこつほれいとう  
柴胡加竜骨牡蛎湯  
さいこそかんとう  
柴胡疎肝湯



ストレスで胃腸の  
働きが低下している

こうしゃりつくんしとう  
香砂六君子湯

イライラして  
怒りっぽい

よくかんさん  
抑肝散



症状が  
コロコロと変わる

しょうようさん  
逍遙散  
かみしょうようさん  
加味逍遙散



どの漢方が体質に合っているか相談しながら選べます。まずは、お気軽にご相談ください♪

## 春の薬膳のすすめ

春が旬の苦味がある食材を  
しっかりと摂りましょう



苦味は、新陳代謝を活発にして  
冬の体から春の体へと目覚める  
きっかけになると言われています。

酸味を取り入れて気分をさわやかに  
※胃腸が弱い方は摂り過ぎに注意しましょう



酢を使った料理  
梅干し

柑橘系の果物



酸味は、肝に作用します。イライラして  
いる時はリラックス、疲れている時は  
リフレッシュ。

## 健康測定会のお知らせ

しばらくお休みしていた、月に一度の健康測定会ですが、様子を見ながら回数を減らして開催をしていきたいと考えております。消毒や換気等の感染防止対策を行ないながら実施致します。ご興味のある方はお気軽にいらしてください。

5月10日(月) 10:00~16:00 【無料・予約不要】

血管美人(毛細血管観察)・骨密度測定



処方箋調剤・漢方相談・在宅訪問

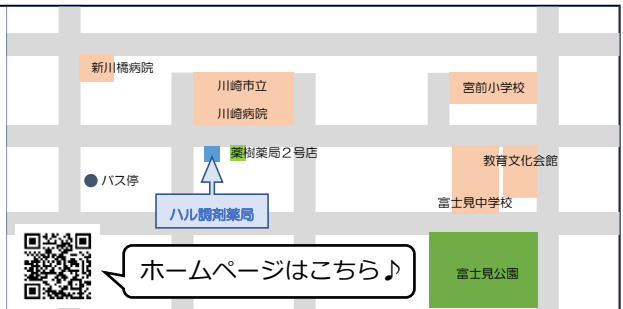
### ハル調剤薬局

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。



ホームページはこちら♪