

# 五月病の漢方薬

春は、草木の葉や枝がしなやかにのびのびと成長する季節です。

しかし、どうやら人間社会の春は、

心身にストレスがかかり、心も体ものびのびと出来ない環境に陥りやすい季節のようです。

本来、のびのびとしなければいけない春に、心配や不安、悩みが生じることで、

体にも影響が生じます。

落ち着かずにイライラし、不安や不眠など

には抑肝散（よくかんさ

ん）、それに加えてPM S（生理前の胸の張りや

イライラ）やのぼせ、汗

は開気丸（かいきが  
ん）、不眠気味で口が

苦く、悪い夢が多い方

には温胆湯（うんたん

とう）、やる気・元気

・食欲が無くて、ドキ

ドキしたりボーっとし

たりなら帰脾湯（きひ

とう）がお勧め

です。

どれも、スト

レスで凝り固ま

った気血水の流

れを改善し、気

持ちを伸びやか

に、良いめぐり

にしてくれる 漢方薬

です。

.....

◆飯島仁生堂薬局本店

足立区千住1-19-8

03-5800-1024

<http://www.jinseido.co.jp>

阿部 佐知子の

国際中医師

続

漢方



豆知識

## <第九話>