



中国漢方通信



妙泉堂薬局

おけつ

からだのトラブル、瘀血が原因かも？



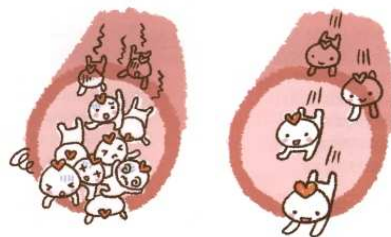
高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は“食事、運動、飲酒、休養”など生活習慣を見直すことが大切です。しかし、私たちの日常生活では仕事やストレスなど避けて通れない問題が多く、完璧な養生が難しいのが現状です。

高血圧、高脂血症、動脈硬化、脳卒中、心不全などの疾患は、血管とそこを流れる血液が関係しています。私たちの身体は血液から酸素と栄養を受け取り、老廃物を血液に捨てています。

“サラサラ血”は身体のスミズミにまで酸素と栄養を届ける事ができ、健康の基本といえるでしょう。しかし、“ドロドロ”した汚い血液、ボロボロになって壊れやすい血管になると私たちの身体は、様々な異常を訴えるようになります。身体の細胞や各組織が酸欠や栄養不足になり、生活習慣病をはじめとした様々な病気を引き起こすのです。漢方では、ドロドロに汚れ、流れにくい血液を『瘀血（おけつ）』といいます。

ドロドロ血

サラサラ血



「瘀血」は血管内だけでなく、血管外でも発生します。

血管内で起こる瘀血・・・動脈硬化の原因になる。

動脈硬化が進むと脳梗塞や心筋梗塞が起こり、突然死の原因にもなるので、要注意！

血管外で起こる瘀血・・・わかりやすい例では打撲などによる内出血。

子宮内膜症、子宮筋腫などのさまざまな女性の病気とも深く関連している。

瘀血の3つの症状・・・身体に現れるサイン

***痛み** 針で刺されるような、また、しめつけられるような痛み。部位は固定していることが多い。また、夜間に痛みがひどくなることも多い。肩こり、慢性頭痛、狭心症、生理痛、痔、坐骨神経痛などが代表的。



***色素沈着** 唇や舌、歯ぐきが紫色になったり、黒っぽくなる。血液の色が黒ずむと、皮膚全体が黒ずんだり、肌がかさついたりするので肌の透明感がなくなり、シミが増える。

***しこり(凝り)** ドロドロした血液で血行不良が続くと、その場所が盛り上がり、腫れたりする。これが「しこり」になる。肩こり、子宮筋腫、卵巣嚢腫、乳腺炎、ポリープ、癌、動脈硬化（血管の硬化）などが代表的。

このように瘀血は、すでに本来の血液の機能が無くなっているだけでなく、逆に身体を害する物質に変化してしまったやっかいもの。西洋医学的な治療を施しても治りにくい病気には、瘀血が関係しているケースが少なくありません。

瘀血の原因

*ストレス

ストレスが過剰になると、脳の中の自律神経がダメージを受け、血管が収縮して流れが悪くなる。

*過食や美食

食べ過ぎ、飲み過ぎで肥満傾向の方や肉食の多い方は血中の中性脂肪が多くなりがち。中性脂肪が増えると血液はドロツとするようになり、流れも悪くなる。



*打撲

打撲をすると、内出血を起こす。打撲をすると、血液の流れも悪くなり、アザがでやすくなる。

*運動不足

普段あまり運動しないと、血液の流れが徐々に悪くなり、瘀血につながる。

*冷えと寒さ

冷えと寒さを感じると、身体が収縮すると共に、血管も収縮するので、血液の流れが悪くなる。

瘀血を予防するために

毎日の生活を通して血液の「流れ」を悪くしないように心がけることが大切！！

*イライラしない、クヨクヨ考えない

ストレスをため込まないようにしましょう。心にゆとりを持ち、頑張りすぎないことが大切です

*身体を冷やしすぎない

身体を冷やす水分、清涼飲料水はほどほどに。生野菜や果物もとりすぎないようにしましょう。薄着を避け、保温性の高い衣類を身につけるように心がけましょう。



*適度な運動でリフレッシュ

スポーツをするだけが運動ではありません。ウォーキング、ストレッチなど有酸素運動で無理なく身体を動かすようにすることが大切です。さらに、スクワットなどの筋トレで身体の筋肉量を増やしましょう。

*規則正しい食生活を心がける

イワシ、アジ、サンマ、セロリ、エンドウ豆、海苔などは血液の巡りをよくするといわれています。とはいえ同じ傾向の食品だけをとるのは感心できません。バランス良い食事を心がけましょう。



漢方の力で「活血力」をアップ！

さまざまな原因で引き起こされた瘀血を、イキイキとした血行で解消するのが『活血』。

活血をするには全身の気の巡りをよくしながら、血液の流れを良くすることが必要です。

「冠元顆粒」は活血を高める効果のある丹参(タンジン)・川芎(センキュウ)・红花(コウカ)・赤芍(セキシヤク)と気の巡りを良くする木香(モッコウ)・香附子(コウブシ)で構成された漢方薬です。

他にも「冠心逐瘀丹」「桂枝茯苓丸」「桃核承気湯」など治療目的に応じてさまざまな漢方薬があります。



生活習慣を改善し、冠元顆粒などの漢方薬を上手に利用して、血管年齢の若返りを図り、生活習慣病の予防、脳の老化や認知症の予防、肌トラブルの改善に心がけましょう。