

ポイントは相性！上手に漢方を利用

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

12月に入り、寒さも本格的になってきました。
冷え性の方にとってはとてもつらい時期です。
今回は漢方薬について発信をしたいと思います。

■大切なのは身体にぴったり合う相性

慢性疲労、肩こり、体の冷えなどの症状は、病院に行っても、薬を飲んででもなかなか良くならないことも多いですね。
そんな時に役立つのが漢方だと言われています。
ポイントは自分の身体にあった漢方薬を見つけること。

50代女性が長く不眠症・肩こり・冷えなどの症状に悩まされ、病院に行ったら更年期障害と診断されて処方されたのは睡眠薬。睡眠はできるようになったものの、そのほかの症状は改善せず。この方は、別の病院で、舌の色、むくみ、脈拍など体の具合を30分かけて調べて、漢方薬が処方され、飲み続けたところ1週間で症状が改善されたそうです。

■そもそも漢方薬とは？

薬成分を持つ生薬を、2種類以上組み合わせてつくられるもので、生薬は木の皮、根など植物由来で数百種類に上ると言われています。およそ1800年前に、中国で誕生して、奈良時代に日本に入ってきて、その後日本独自の発展を遂げてきました。

もともとは、煎じて香りも味わいながら飲んでいて、
「風邪のひきはじめに」でお馴染みの「葛根湯」のように、
スープを表す「湯」が名前につく薬も多くみられます。
色々な種類がドラッグで並んでいますよね！

■植物由来だからといって自己判断はNG

副作用で吐き気、下痢などの症状が出ることもあります。
自己判断で他の薬との飲み合わせもNG！
漢方薬を始める場合は、市販の薬には手を出さないこと、
医者にも一度診察してもらうことが重要です。

漢方の治療法は、患者の体質ごとに分類していき、
寒がりか暑がりかを表す「陰」と「陽」、
体格ががっちりしているのかを表す「虚実」などが
判断材料で健康状態を探るそうです。
バランスがくずれていると、少しでも正常な状態に近づけるために
不足分を補う。それが漢方の役目のようです。

また、ストレスなどが重なって検査しても異常は無い！
でも体調が優れない人が意外にも多いものです。
医学的にこのように病名がつけられない症状の治療は難しいのに対し、
漢方は、こういった弱点を補える良さがあります。

～トピックス 「酒は百薬の長」～

漢方に関連して、お酒にまつわるお話を。

「酒は百薬の長」ということで身体にいいと言われていました。
しかし、このお酒でがんや他病気のリスクを高めてしまうのも事実。
咽頭、食道、肝臓、乳がん・・・など。

ここに喫煙がプラスされるとさらにリスクが上がるそうです・・・
体内のアルコールを分解する時に活発になる酵素が、
たばこの煙の中の発がん物質を同時に活性化させるためという説も！

あくまで大量飲酒の場合のお話です。
コロナ影響で「家飲み」の機会も増えてくることと思います。
自分の身体、家族のために、いたわることも大切ですね^^

■ ライスアイランドがおすすめる商品

・ グレインカット雑穀と玄米

玄米の表面にある薄い層を削る加工により、

白米のように食べやすいのに、玄米の栄養素そのまま。

玄米と雑穀のたっぷり食物繊維で腸内環境を整えられます。

内容量／300g・2kg・5kg

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

