なこ鍼灸接骨院新聞

【漢方薬剤師久保田佳代さんが伝授】

コロナ禍のストレス対策に役立つ「漢方薬」とセルフケア

コロナ禍で感じるストレス。なんとなくイライラする、もやもやするけれどどう吐き出したら良いのかわからない…セルフケアの選択肢に、漢方を取り入れて生活を見直すと気持ちが晴れるかもしれません。

漢方医学ではコロナ禍で増えるストレスや体にストレスが溜まった状態をどう考えるのでしょうか。

コロナ禍で「最近や気がなくなり外出が怖いんです」「病院に行ったら抗うつ剤を処方されました」「先の見えない不安感で動悸がします」などと、薬局に駆け込んでこられる方がいるそうです。

新型コロナウイルスに感染すると、咳や喉の痛み倦怠感や息苦しさなど訴える方が多く、「肺」の症状がみられます。

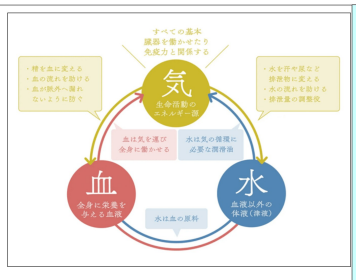
この「肺」という臓器は東洋医学では「気・血・水」の「気」の出入り口となります。

肺の活動である呼吸は、清気（空気）を吸って濁気を外に出します、ストレスも濁気と同様に外に出すことで軽減できると考えられています。

マスク生活で閉塞感を感じる事や深呼吸することも少なくなると、やはりストレスをためこんでしまう事に繋がります。

漢方医学

また気の出入り口の「肺」の他にも、人はストレスを五行説でいう「肝」で感じます。



肝は木の性質があり、木は太陽に向かって枝葉を広げます。ギーを上に向けているときに抑圧されたりすると、葛藤が起こりそれがストレスとなります。

つまり経験値が結果として現れるまでの間がストレスなのです。

そして感情である怒りも「肝」に負担がかかります。

怒ってばかりとかイライラが続くと、生活が整っていても肝臓の数値が上がることがしばしばあります。

コロナ禍ではなるべく怒ってはダメなのです。

怒り（肝）は悲しみ（肺）で抑えられると五行説は説いています。

「肝」と「肺」はとても密接なのです。

バランスを崩すことが不安やストレスに繋がりますので、深呼吸をして気持ちを楽にすることはとても大切です。

無自覚にストレスを溜め込んでいる場合

自分で確認できる症状などはあります久

例えば、

・深呼吸ができない
・イライラする
・頭が重いスッキリしない
・疲れやすい疲労感が強い
・やる気が起きない
・眠っても疲れが取れない
・人と会うのが億劫
・喉に違和感を感じる
・夢を見ることが多い
・暴飲暴食をしてしまう
・目が疲れる
・肩や背中が頻繁に

こる

右述をチェックして半分以上当てはまるという人は、かなりストレスを溜め込んでいる可能性が高いです。

意識してストレスケアをしていく必要があります。

漢方薬や漢方茶

体質にあった漢方薬やリラックスできる漢方茶を取り入れることもオススメです。

気持ちが落ち込み、咳や喉の違和感などがあれば≪半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）≫を処方するそうです。

その逆で神経の高ぶりやイライラし落ち着かないときには≪抑肝散（よくかんさん）≫を処方するそうです。

また気の巡りや流れが滞って、体力が低下したり、食欲がなくなったり、疲労感があるときは≪補中益気湯（ほちゅうえっきとう）≫を用います。

これらの処方は気を調えストレスを回避できる可能性があります。

また免疫を上げる効果も期待できます。

もし新型コロナに罹患したときには≪藿香正気散（かっこうしょうきさん）≫をすぐに飲んで欲しいそうです。

夏風邪の薬ではありますが、体がだるい・体の中に熱がこもっている時、なんとなくだるいなと思ったらすぐに飲んで欲しい処方なので、常備して欲しいですね。

漢方茶では、ストレスフリーに心浸茶（しんしんちゃ）肺の潤いに緩管茶（くわんかんちゃ）、共になつめやおから茶などが入っていて、とても飲みやすく美味しいです。

食のルーティンの中に入れてもらえると良いでしょう。

Acupuncture NEWS

１月１日（土曜日）

発行責任　名古昌興
編集　名古昌興

伊勢志摩路俳句便　名古浩子

マスクして外してひと日暮れにけり
雑日和雄叫びの畑天高し
枯れ葛の網目模様の木橋かな
忘接間光り埃と木の葉髪

診療科目：腰痛、膝痛、首肩痛、五十肩、神経痛、頭痛など

「足底腱膜（そくていけんまく）炎」、指付け根部分は「モートン病」かも？

足裏を縦に走る足底腱膜に炎症が起こる「足底腱膜炎（そくていけんまくえん）」、足指の付け根の神経に炎症が起こる「モートン病」。アーチの崩れが原因で起こるふたつの病気を詳しくみていきます。

足底腱膜炎

足底腱膜のかかと部分の炎症つまづかからかかとまで足裏を縦に走る足底腱膜の、かかと部分に炎症が起きる病気。最初の症状は朝の1歩目が痛く、その後、時間がたつと軽減しますが、悪化すると一日中痛むようになります。扁平足や強剛母趾、アキレス腱が硬い人、ランニングなど足に負担のかかる運動がリスク要因。

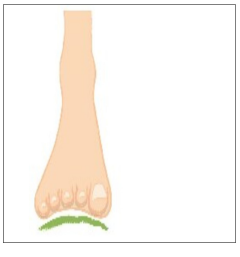
整形外科では慢性化した痛みはステロイド注射の対処療法で経過観察します。接骨院では、超音波による温熱療法により痛みの軽減を目指しながら、原因を探りインソールやリハビリ（足間筋の強化訓練）などで根本的に対処することが大切です。足底腱膜がかかとに付着する部分に炎症が起こることで、痛みが生じます。

モートン病

足指の付け根に痛みが出る神経症状。足の付け根の神経が炎症を起こしてふくらむ病気（神経腫）で、特に中指と薬指の間に多く発症し、焼けるような感覚やしびれなどが起こります。その日の行動や履いている靴によって症状が出たり出なかったりし、歩けないほどではないので放置しがちですが、悪化すると激痛が走るようになります。

整形外科では**扁平足、甲高の足、足に合わない靴などが誘因。**

神経腫は中指と薬指の間にできるケースが多く、これが痛みやしびれを引き起こします。

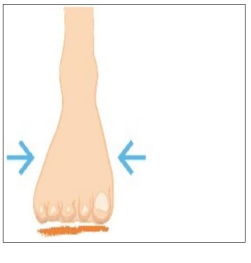


◆正常の足

正常な足は横のアーチがあり、歩行時に衝撃を上手に吸収できるので、一部分だけに負担がかかりません。

◆**横のアーチがなくなった足**

横のアーチがなくなって衝撃がうまく吸収できない足は、指の付け根に過度な負担が。それがおもな原因です。



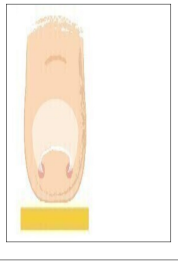
陥入爪（かんにゅうそう）指（の不均衡な負荷が原因

一般的に「巻き爪」と呼ばれる状態ですが、爪が巻いて、そこに炎症を起こして痛みが伴うものを「陥入爪」といいます。

足の爪は、指の真下から正しく力がかかっていないと巻いてしまう傾向があり、人、扁平足や外反母趾などで親指がねじれている人によく見られます。

浮き指や寝たきりの人は足指に荷重がかからないために爪が巻き、皮膚に食い込んでしまうことも。

◆**浮き指や寝たきりの人の場合**

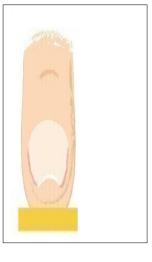


◆**扁平足や外反母趾の場合**

扁平足や外反母趾は、親指がねじれて真下からず、爪が巻いてしまいます。

市販の矯正グッズによるものから手術まで、さまざまな治療法があります。

◆**制限母趾や強剛母趾の場合**



制限母趾（関節のかみ合わせが悪い）や強剛母趾だと、正しい踏み返しができずに爪が変形します。

タコ・ウオノメ・イボ

アーチの崩れも一因の皮膚の病気。いずれも皮膚の角質が異常に増えてしまう病気です。タコは力が面として足の一部分に集中することで生じる、手にできるマメのようなもの。

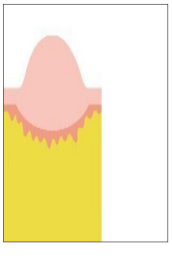
一方、ウオノメは点の力が一部分に集中し、歩行時のねじれの力が加わることで硬い芯ができます。

イボ（ウイルス性疣贅（ゆうぜい））

ウイルス感染によるものなので、人に感染させることがあり注意が必要です。

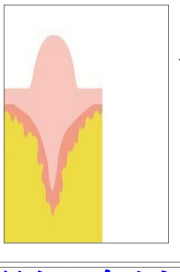
◆**タコ**

歩き方の改善や靴の見直し、インソールで改善が見込めます。足の変形を治す治療が必要なことも。



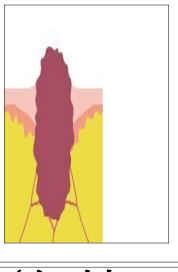
◆**ウオノメ**

芯は中に食い込んでいき、神経を圧迫することで痛みが出ることも。治療はタコとほぼ同じです。



◆**イボ**

液体窒素による凍結治療や漢方薬の内服などで治療をします。外科的切除をする場合も。



ホームページQRコード　アクセスしてみてね