

お役立ち医療情報

第9話 自分でも出来る体質改善

自然の力が詰まった生薬を用いる事によって 何気ない日常生活の中から体質改善しましょう。

女性が美しく健康でいたいと願うのは昔から変わりません。その為に、免疫力を高め、生命力を引き出す自然の力が大切。自然の力と知恵の結晶が生薬です。この生薬を暮らしに取り入れて健康美人を目指しましょう。



■体質そのものを改善



生薬は、自然界にある薬効成分をもっているものをそのまま、あるいは乾燥させたり蒸すなどの加工をして利用出来るようにした薬です。生薬の原料になるものは植物がほとんどですが、動物の皮や骨、内臓、昆虫、貝殻、菌糸類、鉱物、化石なども使われています。これらの生薬を組み合わせることで処方されているのが漢方薬です。色々な研究や試行錯誤の中で開発されてきた生薬、これらは人体になじみやすく副作用が出にくいのが特徴です。

自分にあった生薬を日常生活に取り入れていく事で体質の改善が出来ると言うメリットがあるのです。

■生活を支えてきた生薬のパワー

このように生薬は薬として体系化されましたが、もともとは自然界にあった身近な物で、おばあちゃんの知恵袋や伝統的な行事と言ったものの中には、昔ながらの生薬を活用した生活術が満載です。例えば、吹き出物にどくだみ（ジュウヤク）が良いとか、春の七草にはお正月におせち料理を食べる事で酷使しがちな胃腸をいたわる成分が多く含まれているなど。自然に即した生活の知恵には学ぶべきことが多くあります。



生薬を取り入れ体質改善する為には、まず自分の生活を振り返ってみましょう。例えば、**寝る時間を1時間早くしたり、規則正しい食事を実践してみる**など出来る範囲での心身に優しい生活を心がける事から初めて下さい。その上で自然な形で生薬のある生活を楽しむ事が健康への第1歩となるのです。

■必要に応じて専門家に相談を受けましょう。



最近では生薬を気軽に試せるようになりました。しかし、体質や状態にあったものを選ぶ事が大切で単一の生薬だけでなく、複数の生薬をブレンドして使用する場合などは自己診断では危険です。必ず、薬局・薬店の薬剤師に相談しましょう。常用の薬がある場合も医師や薬

剤師へ相談して下さい。相性の良い生薬を見つける為にも専門家に相談して下さい。

■自分でも簡単に取り入れられる生薬（代表的な物）

例えば、お茶。

- **杜仲（トチュウ）** * 血圧の降下、肝臓機能向上など
- **葛根（カッコン）** * 血行促進、風邪、肩こりなど
- **甘草（カンゾウ）** * 抗炎症、抗ストレスから来る肌のトラブルなど

例えば、入浴剤。

- **橙子皮（トウシヒ）** * 血行促進、発汗、消炎作用など
- **桃葉（トウヨウ）** * 消炎、解熱、日焼け、肌荒れなど

例えば、スパイス。

- **丁子（チョウジ）** * 強壮作用、鎮静作用など
- **桂皮（ケイヒ）** * 血行促進、健胃作用など
- **ウコン** * 健胃、強肝、利尿作用など

などが上げられます。

