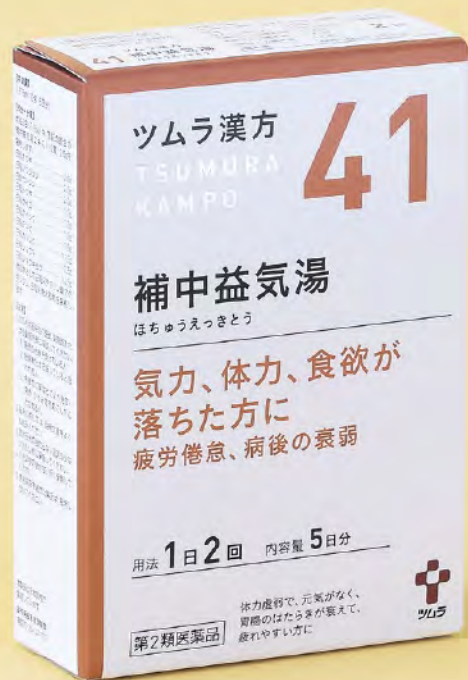


気を補う漢方薬

補中益気湯

ほちゅうえつきとう

を解説!



ツムラ漢方 補中益気湯エキス顆粒

包装：10包(5日分) / 1,980円 第2類医薬品

体力虚弱で、元気がなく、胃腸の働きが衰えて、疲れやすい方の疲労倦怠、病後・術後の衰弱、食欲不振、ねあせ、感冒の症状にも。

Point どんな人に向いているの?

- 食欲が落ちている
- かぜなどの病気が長引く
- 気力、体力が落ちている
- だるさがあり、手足が重い
- かぜをひきやすい
- ねあせをかく

上記のチェックリストのように様々な不調が対象となります。気力がわかず、ダルくて疲れがとれないなど、生命活動に必要なエネルギーの「気」が不足した「気虚」の方に用いられる漢方薬です。

Point 補中益気湯の名前の由来は?

補中益気湯の「中」は胃腸、「気」は飲食摂取によって得られる「活力」を指し、胃腸の消化・吸収機能を整えて不足した「気」を補うことを表します。胃腸の働きが悪いと、食べ物の栄養を上手に取り込めず、エネルギーである「気」を作れなくなります。丈夫なカラダづくりには胃腸機能を整え、食事から必要な栄養を取り込むことが大切です。



漢方薬は「質」も見るべきポイント

自然の植物や鉱物からできている漢方薬は、栽培する時期や環境によって原料となる生薬の質にバラつきがあるため、生薬の「質」に注目することが大切です。ツムラでは「漢方の品質は畑から」をモットーに厳しい基準を定め、それに合格した生薬のみを使用。独自の製造ノウハウによって、バラつきがなく均質性の高い漢方薬を製造、出荷しています。

知っておこう!

気

からのアプローチで 元気を補う。

「なんとなく頑張れない」「かぜをひきやすい」と感じる人は「気」が足りていないのかも。冬の寒さに負けないよう、「気」を補って丈夫なカラダを手に入れましょう。

冬場、特に注意が必要な『気』の乱れとは?

「漢方では健康を維持するために『気』『血』『水』のバランスが大変とされていますが、カラダの中のエネルギーを指す『気』は、『血』と『水』を巡らせる原動力として整えておくことが最も大切と言えるでしょう」そう語るのはイシハラクリニックの副院長・石原新菜先生。

「『気』の乱れには、『気』の巡りが悪く、精神的な不調が目立つ『気滞』と『気』が不足し、元気が出ない『気虚』の状態があります。なかでも『気虚』はかぜをひきやすく、空気が乾燥し、寒さが増す冬には注意が必要です」気虚の状態を示すカラダのサインはあるのでしょうか。



イシハラクリニック副院長 石原新菜先生

食事指導、漢方薬の処方を中心とした診療を行う。講演やメディア出演も多数。さらに執筆活動も行うなど幅広く活動中。

「疲れやすかったり、朝起きられなかったりするなどの自律神経の乱れが目立ってきます。食欲不振など、胃腸の不調もサインの1つです。また、日常生活のストレスや寝不足はエネルギー不足の原因とも言え、『気』を補う必要があります」では、『気』を補うためにはどうしたらよいのでしょうか。「しっかりと睡眠をとり、気を充実させる山芋、鶏肉などの食材を取り入れましょう。胃腸が元氣だとエネルギーがわき、丈夫なカラダへ導いてくれます」

『気』を整える 養生法アドバイス

良質な睡眠をとる

カラダを休め、エネルギーを補充するためには最低6時間は睡眠が必要です。夕食後は、寝るまでに3時間空けるのがベスト。スマホやパソコンの光は睡眠を促す「メラトニン」の分泌を妨げるので、注意しましょう。

ストレスから離れる

ストレスをなくするのは難しいので、ストレスから離れる時間を意識的につくることを心がけましょう。マインドフルネスの実践として、ヨガや瞑想も効果的です。ストレスを忘れて趣味に没頭してもいいですね。

軽い運動をする

運動のしすぎは「気」を不足させてしまうため、軽めの運動がおすすめです。少しウォーキングをするだけでもOK。運動後、カラダがスッキリした感じがしたら「気」が巡ったという証拠です。

