



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

寒さが徐々に和らぎ、春の訪れを本格的に  
感じ始める3月。

少しずつ暖かさを増していくこの季節、  
体も春に備えて変化しており、体調を  
崩しやすい時季でもあります。

さらに4月からは進学や就職、転勤・異動・引っ越し、プロジェクトの  
スタートなど、社会生活においても変化の多い時期であり、新生活へ  
の心構えのために何かしらのストレスを感じやすい時季です。  
そのような季節の変わり目を健やかに過ごすために、春ならではの  
不調から身を守る為の工夫を、摂るべき食材等、食事を中心に解説  
します。



### その前に…

東洋医学の世界には、自然界に存在するもの全てを  
「陰」と「陽」に分類する考え方があります。

季節の移り変わりとともに陰陽のバランスは変化しており、日本では  
夏至に「陽」が、冬至に「陰」が極まるというサイクルを繰り返して  
います。そして、季節の陰陽バランスの変化には、私たちの心と体も  
影響を受けると言われています。

3月は、冬のあいだ優勢だった「陰」が少しずつ減り「陽」が一気に  
あふれてきます。「陽」が満ちてくることで内臓(五臓六腑)の機能が  
全体的に活性化されます。内臓の機能が活性化されると、五臓(心・  
肝・肺・脾・腎)のうちの「肝(かん)」が、体の活動が滞りがちな  
冬の間、体中に溜め込んでしまった不要な物(老廃物や脂肪など)を

一気に解毒しようとしたり、栄養を体に必要な形にして全身に届け  
ようとします。

このとき、「肝」がフル稼働するため、負担がかかってしまいます。  
負担が大きくなると本来の機能を果たせなくなり、不調が現れて  
くることになります。

### <不調の具体例>

- 「肝」には「血」がたっぷり貯蔵されています。「血」の流れが悪くなると「肝」の自律神経調整機能がうまく働かず、「気」の流れも滞ります。そのため、イライラや不眠、気持ちの揺らぎなどが生じやすくなります。また、「血」の流れが滞ることで、肩が凝ったり、筋がつりやすくなったりします。
- 春の「陽」の急激な上昇も手伝って、「血」が上半身に停滞しやすくなります。そのため、頭痛や鼻詰まり、めまいやふらつきなどの「上半身の症状」が出やすくなるのも、この季節の特徴のひとつです。花粉症の症状の中でも、目の充血やかゆみ、鼻詰まり、喉の炎症など、上半身に「血」が停滞することで起きる症状は、「肝」の乱れに由来するものとされています。
- 「肝」の解毒の機能がうまくいかなくなることで、体内に余分な老廃物などが蓄積されて、重だるい疲労感を感じやすくなります。

### <(ご参考)東洋医学における基本物質(気血水理論)>

人の体を構成し、日々の生命活動を維持する3つの基本物質であり、これらの機能のバランスが乱れると病的な状態になると考えられています。

気…目に見えないもので、身体の細部まで栄養分を運搬する、生命活動を営む根源的なエネルギー(呼吸、神経、精神など)

血…目に見えるもので、主に血管内に存在(赤血球、白血球、血漿など)

水…目に見えるもので、主に血管外に存在(リンパ液、ホルモンなど)

## 「肝」の調子を整える季節の食材

春の私たち人間の体は、冬の寒さから解放されて新陳代謝が盛んになってきます。そのため、**ビタミンやカルシウム等の栄養素もたくさん必要**になります。

### ●旬の食材を摂る

「旬」の食材は栄養分が豊富で、最も美味しくなります。

さらに、「旬」の季節に合わせて食材を摂ると健康によいとされています。春菊やたけのこ、春キャベツなど、**春の食材**を適度に取り入れましょう。なお、**たけのこはカルシウムが少ない**為、ワカメなどを加えるとカルシウム不足を補うことができます。

「肝」に負担がかかり疲弊して、**イライラ、怒りっぽい**などの症状が出るのは、「**気**」の流れが滞り、**興奮して頭に血がのぼった状態**になるためです。

**興奮を冷まし、リラックスさせる食材を摂ると良い**でしょう。

### ●気の流れをよくする食材を摂る

気の流れをよくすることは、逆に血の流れをスムーズにすることにも繋がります。

気の流れを良くするためにすぐ出来ることは、「**香りの良い食材**」を選ぶことです。例えば、**柑橘類やハーブ**です。柑橘類やハーブは、**アロマオイル**にも使われていることを考えると腑に落ちるのではないのでしょうか。

レモンの絞り汁を加えてみたり、農薬不使用のレモンであれば、皮をすりおろして入れたりするのもよいでしょう。**陳皮**など柑橘類の皮は、**生薬**でも**気の巡りをよくする**ものとして使われます。**シソやローズマリー**等のハーブは、肉料理や魚料理などに加えるなどして、適度に摂りましょう。ハーブティーやジャスミンティーもおすすめです。

その他、**米麴、玉葱、ピーマン、適量のワイン**も**気の流れを良くする**と言われています。

「肝」の働きを助け、**血の量・流れが正常にコントロールされるようにサポートする食材**を摂りましょう。

### ●「肝」の働きを助ける食材を摂る

にんじん、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー等の**緑黄色野菜**や、**レバー、なつめ、あさり、しじみ、はまぐり、アサリ、牡蠣**等。

「肝」の機能を高める食材として、有名なのが**なつめ（棗）**です。なつめは2～4cm位の楕円形をした果実で、秋になるとこげ茶色に熟します。果肉は白く、さくさくとした歯ざわりで、**甘酸っぱい味**がします。

**鉄分と、赤血球を作り出すのに欠かせない成分である葉酸**を豊富に含んでいます。また、**胃腸の機能を高める働き**もあります。

生のままでも食べられますが、天日干しした**干しなつめ**での流通が多いようです。**シロップで煮てコンポート**にして摂ってもよいです。**薬膳料理の参鶏湯（サムゲタン）**にも使われています。

また、「**酸味**」は、春に乱れやすい「肝」の働きを正常に戻して「肝」の疲弊を労うのに役立ちます。

先述した通り、**酸味の代表である柑橘系のフルーツ**は「**気**」の流れもよくするとされているので、**紅茶をレモンティーにする、フライにレモンをかけてみる、サラダにグレープフルーツを散らしてみる**など、ちょっとしたところに取り入れてみてもいいですね。但し、**酢、梅干し、柑橘系などの酸味は、消化器が弱い場合には、胃腸に負担がかかる**ので、**摂りすぎには注意**してください。

### ★「肝」の働きをサポートするために、食事以外にも…

「なるべく決まった時間帯に寝起きする」「軽い運動をする」

「ストレスを溜めないようにする」

「入浴やストレッチ、アロマセラピー等でリラックスを心掛ける」など、**体に良い習慣**を取り入れていきましょう。