

こころろ通信

第103号
2013年10月号
発行
(有)中村薬局
編集責任者
金巻 裕

春は肝臓ケア

こんには。金巻です。春がやってきましたね。春は希望に満ちあふれた季節。体に気を付けて顔晴っていきましょう。そこで今月は少し真面目に春の健康に関する注意点について書いてみました。漢方の世界では、春は肝臓に注意が必要！と教えてくれています。肝臓が他の季節に比べてとても活動的になる時期なのです。活発になるといっても良いイメージで理解されるかもしれませんが、そ

うでもないのです。寒い冬の間、じつと小さくなって穏やかだった肝臓の働きが、一気に高まり、冬の間貯め込んだ体内の老廃物などを、一斉に解毒しようとしています。そのため、肝臓にはいつも以上の負担がかかるというわけですね。肝臓は、とても多くの役割を果たしています。特に重要なのが、二つの機能。一つは解毒機能。腸から吸収した栄養分はまず肝臓に入り、そこで不要なもの、つまり毒となるものを分別して体の外へ送り出します。有害物質も薬もアルコールも肝臓で分解処理されるのです。

料金後納
ゆうメール

臓で分解処理されるのです。



うひとつの機能は、腸から吸収した栄養分を作り変え、体の中で使いやすい形にして全身に送り出すというもの。つまり、肝臓は私たちの肌や髪、血液、筋肉などの全身をつくるための材料を供給している「工場」でもあるわけです。冬は身体がいろいろなものを貯め込んでしまう季節。その身体を再生するのが春であり、その時に中心になつて働く臓器が肝臓なのです。ですから私たちの生活習慣が乱れて肝臓に負担をかけてしまつたと日頃は我慢強い肝臓も様々な症状で訴えてきます。



ポカポカと春の陽気を感じられる頃になると、だるくて疲れがとれない、目覚めが悪いや肌や髪の調子もイマイチ、なんだかいライラする」といったことはないでしょうか。その症状は、もしかしたら肝臓がぐったりしていることが原因かもしれないのです。そしてなんと、いつも春は新しい事が始まる季節。卒業式・入学式・入社式・入学生・入学式・入社式・入学生・入学式、年齢が上がるほど制約も多くなつてきます。今までの甘えも通用しなくなり、心配事やストレスが溜まりま

す。毎日が負担になり日々のストレスが積み重なることで、自分が思っている以上に肝臓に負担がかかります。ストレスは肝臓を傷めるのです。このことはぜひ覚えておいてください。自律神経のバランスが崩れるような生活は肝臓に大きな負担を強い



ナカムラ薬局
都留市中央1-5-12
43-1177



頭痛や肩こり、ひどくなるよめまいや耳鳴りなどにながるケースもあります。気を付けましょう。ストレス解消と称してお酒ばかり飲んでいては肝臓への負担は増すばかり。適度な運動をして気分転換を心がけましょう。食べ物も工夫しましょう。肝臓の働きが弱い時は、色の青いもの、野菜(類)や酸味のものを取ります。山菜、かんきつ類、苺、胡麻、菜の花、春キャベツ、梅干し、あさり、しじみ、レバーなどが肝臓の働きを助けます。かんきつ類は食事だけでなくアロマオイルの香りでも効用がありますよ。動物性食品(肉類)や油もの、塩分や砂糖類も控えましょう。

東日本大震災から2年が過ぎました。あの日を忘れず、今ここに生かされていること、普通に暮らしていること感謝感謝です。顔晴ろっ日本！