

もしや…心身の不調は「気象病」かも？

だるい・めまい・頭痛・やる気が出ない・起きられない…

◆「春爛漫、ウキウキで元氣モリモリ！」と行きたいところですが、「何だか調子良くないなあ」という方多いですよ。それって…もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは、気象の変化に伴う気圧や気温の変化が、心身に大きな変化をもたらした結果現れる病氣（症状）と考えて下さい。日本では1000万人以上が悩まされていると考えられています。

◆症状としては：だるい、めまい、頭痛、耳鳴り、気分の落ち込み、やる気が出ない、朝起きられないなど様々なものがあります。本人はとてモツライのですが、周囲から見ると「アイツはサボってる、気合が足りない」など単なる気持ちの問題として受け止められることが多いのです。困ったことに、医師をはじめ、医療従事者の間でもまだまだ認知度が低いんですよ…。

◆実は、「低気圧の状態になると、血圧と心拍数が上昇する」というラットを使った実験結果があります。これらの数値の上昇は、自律神経のうち交感神経が活性化していることを示します。要は、気圧の変化により、ラットでも自律神経のバランスが崩れてしまうということなんです。

◆最近気候の変化が激しく、昔感じていた穏やかな「四季」の移り変わりが感じられなくなっていますよね。当然、人間の心や身体も影響を受けてしまい、この急激な変化についていけない状態となつていられるのです。その対処として、まず自分で出来ることは「天気予報」を見ること。そして、受け入れる心の準備をすることが大事と言われています。また、日記として記録することも良いでしょう。

◆それでも、何とかしたい…という方には漢方薬の出番ですね。自律神経を整えることで症状が改善するでしょう。また、店主は最近「温灸（おんきゆう）」をオススメしています。専用の温灸器で毎日、身体のツボをきちんと温めることで、私自身、睡眠の質が改善したからです。昔からの「知恵」って本当にスゴいですね！「温灸」の詳細は店主までお問い合わせくださいね。

2018年4月 相談スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 休	2 休	3 ○	4 ○	5 ○	6 ○	7 17:00迄
8 休	9 休	10 休	11 休	12 17:00迄	13 ○	14 17:00迄
15 休	16 休	17 ○	18 ○	19 ○	20 ○	21 17:00迄
22 休	23 休	24 ○	25 ○	26 ○	27 ○	28 17:00迄
29 休	30 休	1 ○	2 ○			

～営業のお知らせ～

◆営業日
火～金 10:00～19:00
土 10:00～17:00

◆定休日
日・月・祝祭日

当店の漢方(健康)相談は、お待ちいただく時間を短縮するためご予約された方を優先しております。

漢方相談@こえん堂

TEL046 (874) 6692

- ★ホームページは「こえん堂」で検索!
- ★店主ブログ「大自然野郎えんちゃん」
- ★ツイッター「@coendo」やっています!
- ★Instagram「co_endo」始めました!
- ◎京浜急行「新大津駅」徒歩3分

- ◆ 10日(火)～11日(水)は都合により、お休みです。
- ◆ 12日(木)は漢方勉強会の為、17時迄の営業です。
- ◆ 予定変更の場合があります。ご予約以外でお越しの際は、予めお電話にてご予約、ご確認ください。