

五行	五季	五臓	五腑	五官	五味
木	春	筋	肝	胆	目
火	夏	脈	心	小腸	舌
土	長夏	肉	脾	胃	口
金	秋	皮毛	肺	大腸	鼻
水	冬	骨	腎	膀胱	耳
					鹹

五行表

自然の摂理を用いて
季節による体の弱りや
内臓と内臓の関係
などを表したものを
漢方医学でもよく用いる

春は花々や緑が咲き、華やかでバネも晴れやかに
なる季節です。しかし、気温差や気圧差が
大きく、自律神経も乱れやすく、体調を崩し
やすい季節でもあります。

その原因の一つが「肝」の弱りです。
↑の五行表にあるように、春は肝の弱りやすい
季節であり、その弱りは「筋」「胆」「目」などに
影響が及び、様々な不調が現れます。

今回はその中の「目」について取り上げて
労わり方などもお伝えします。



春は目を 労わる季節です



No. 102

陽来復

中国最古の古典「易経」に書かれています。
言葉です。意味は「冬が終り、春が来る」と
悪いことが辛く、つらさが終り、明るい未来が来る。
止まない雨は無い。明るい未来は無い。
病も同じです。人間には「自然治癒力」が
備わっている。適切な養生をすれば、
回復する方向に向かう。これが「陽来復」です。
「陽来復」は春の到来を意味します。



生涯現役なう。

高須クリニック院長
高須克弥

「人生の最大の成功は、
晩年が健康で、
心身ともに元気で、
社会に貢献できること」
と、高須院長は言っています。

ブルーベリー

アントシアニンが含まれています。
アントシアニンは目の調節作用による
疲労軽減、抗炎症作用による血管保護、
血流改善など多くの効果を期待できます。

ルテイン

目の水晶体や黄斑部に必要なたんぱく質で、老化による目の弱りの予防や
改善効果を期待できます。

枸杞子・菊花

どちらも漢方薬にモ
使われる生薬で、抗炎症作用があります。
また、老眼による目の弱りの大元である
腎の弱りを改善してくれます。

肝の五味(好きな味)は「酸」なので酸っぱい
もの(梅干、レモン、酢の物など)を意識して
食べるのがおすすめです。

また、この時期は冬の間、体に溜まった
老廃物を排泄する苦味のあるもの
(山菜がおすすめです)を食するのがおすすめです。



薬剤師
川上止郎

1970年開局

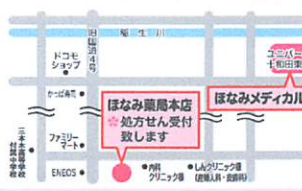
株式会社 ほなみ薬局

元氣スタンプ・アークス RARA カード・PayPay・各種クレジットカード取扱店

・キョーロセン シリーズ
・お子から大人まで、
元気で健康な
生活をサポートします。

健康相談からのおつきあい

ほなみ薬局本店
・処方せん受付・
〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel: 0176-23-4546
Fax: 0176-24-0434
8:30~19:00 定休日: 日曜・祝日



ほなみメディカル
・ユニバース十和田東店・
〒034-0012
青森県十和田市東一番町4-14
Tel: 0176-25-4343
Fax: 0176-25-4343
9:00~20:00 年中無休