

ほなみ薬局
一陽来復通信



2026年3月号

No. 112

冬から春へ 季節の変わり目の養生法

「もうすぐ春ですね」と春の気配を感じるようになった。
でも実は、体の中は「冬モード」なのです。
この冬モードから春モードへの切り替えが上手に行かないと「季節の変わり目の体調不良が起きてしまうのです。

なぜ体調が悪くなるのか

漢方では冬は「腎」、春は「肝」の季節と考えます。冬の「腎」の力が弱ると、春の「肝」の力が弱ると切り替える時期なのです。
この切り替えがうまくいかないと、
「めまい」「イライラ」「眼りが浅い」「花粉症の悪化」などの症状が表れやすくなります。



「一陽来復」
「一陽来復」は春の気配が表れる。中国の古典「易経」に書かれています。意味は「冬が終り、春が来る」。止まない雨は無い。明けの夜は無い。病気も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっていて適切な養生をすれば回復する方向に向かうことが出来るのです。「一陽来復」はその好ましい方向に導いてくれるのです。

★春でも冷やさない

昼間は暖かくても朝晩は冷えます。「この気温差が体にとっては大きなストレスで、気温差が「フレックシブル」の日は、自律神経が乱れやすくなります。



★気の流れて良くなる

春の肝は気の流れて整える働きがあります。薄くてインテリシ、不眠、目の疲れなどが表れやすくなります。軽いストレッチ、深呼吸、外を歩くなどで発散させてあげてください。歌や笑いで心をあますとよいです。

★春は苦味

苦味のある食材が美味しく季節感を感じます。苦味は、冬の間にもった余分な糖質や脂質を分解し、代謝を促す働きがあります。苦味は、体の底から清くしてくれます。



自分の言葉は自分で
自分で自分のことを
まもろう

「心を整える」
長谷部 誠

★寝張りすぎない

体の中は切り替えて大忙しだけど、周りは新年モードだからといって、早く寝る予定を諦めず、体調を整えて体を守りましょう。

★睡眠を円滑に

寝る90分くらい前の入浴(湯船に浸かる)お風呂は睡眠のための準備です。夜のスマホを控える(デジタルデトックス)20時には就寝

★花粉症が悪化する理由

自律神経の乱れによる花粉症の悪化。自律神経の乱れは、花粉症の悪化を招きます。自律神経を整えることで、花粉症の悪化を防ぐことができます。自律神経を整えるには、十分な水分を摂る、体を温める、ストレスを減らす、などが効果的です。



1970年開局 株式会社 ほなみ薬局

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 青森県十和田市穂巻町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內
〒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