

漢方薬でメンタルケア

自分はウツではない 鬱血（かんきうつけつ）か、自分が自分じゃない と言つて、気のめぐりがいような感覚、感情の滞ることによる症状でコントロールが出来ない、そんな事を考えたことはありませんか？

老若男女を

問わず、体と心のバランスが変化する時

期にメンタルケアはとっても大切で、実は漢方でサポートできるケースも多いのです。

やる気が出ない、落ち込みやイライラ、不安感、お腹や脇胸部の張りや痛みなどは肝気

丸（かいきがん）などを使用します。

逍遥散（かみしょうようさん）、柴胡疎肝湯（さいこそかんとう）、開氣丸（かいきがん）などを

動悸、寝汗、のぼせなどがあれば天王補心丹（てんのうほしんたん）、

阿部 佐知子の

国際中医師

続



<第二十六話>

よく眠れずに元気が出なければ帰脾湯（きびとう）がお勧めです。

とにかくイライラが止まらない時には抑肝散加陳皮半夏（よくかんさんかちんぴはんげ）

や四逆散（し

ぎやくさん）

が効果的で、

反抗期のお子

さんにもお勧め

め。

まずは自然

の生薬でメン

タルケアを始めてみてはいかがでしょうか。

.....

◆飯島仁生堂薬局本店

足立区千住1-29-2

☎33881-2273

<http://www.jinseido.co.jp>

◎薬剤師さん募集