

# イライラの漢方

春つらら……

花びらの舞う中、のんびり逍遙（気ままなお散歩）し

たくても、

何かとイラ

イラしてし

まう季節、

それが「春」

です。

春は「気」

の芽時。思

うようにいかないと、

とつてもイライラして

気が滞ったり昇ったり

して、精神状態がおか

しくなってきたてしま

ます。

そんなときは、滞っ

た気のめぐりを良くした

り、急上昇した肝の気を鎮めてあげると良いので

るようになるかもしれ  
ません。

イライラ、ピクピク、

落ち着きが無い行動な

どが見られるときに

は、抑肝散加陳皮半夏

（よくかんさんかちん

ぴはんげ）

が効果的。

脳が冷静に

なり、物忘

れにも良い

と言われて

います。

どちら

も、気持ち

よく過ぎすための漢方

薬です。

……………

◆飯島仁生堂薬局本店

足立区千住1-29-2

☎03-8881-2273

http://www.jinseido.co.jp

阿部 佐知子の

国際中医師

続

漢方



豆知識

<第三十一話>