

# 気滞度チエツク

春は枝葉が伸びる季節。人間も、気持ちがいやな症状が現れるようになります。それが春に陥りやすい「気の滞り」。いくつチェックが付きますか？

- △気滞の症状▽
- 憂鬱
  - 不安やイライラ
  - 胃やお腹の張り、ゲップやガスが多い
  - 生理前の胸の張り
  - のどの詰まり感
  - ため息が多い

- △血の症状▽
- 生理痛・月経の不調
  - 肩こり
  - 目の下のクマ
  - 痛みやシコリ
  - 頭痛
  - めまいふらつき
  - 髪や肌の乾燥



△脾(胃)の症状▽

- 便秘・下痢
- 過食・食欲不振
- 胃痛
- 膨満感

## <第四十三話>

逍遙散(しょうようさん)、血府逐瘀湯(けつぷちくおとう)、柴胡疎肝湯(さいこそかんとう)など、気滞とそのほかの症状も一緒に緩和する漢方薬があるので。

◆飯島仁生堂薬局本店  
足立区千住1-29-2  
03-8881-2273  
<http://www.jinsido.co.jp>