



# ハレノヴァ健康通信



Vol.14 2018年6月発行

## 心のお話

東洋医学で表現される五臓：肝・心・脾・肺・腎のうち、腎と肝のお話が終わりましたので、今回は夏に養生が必要な**心(シ)**についてお話しします。

漢方における心には主にふたつの働きがあります。ひとつは**血(ケツ)を全身に循環させる働き**です。血を全身に循環させるのは、西洋医学の心臓と同じで働きすね。もうひとつは**精神を主(ツカサド)る働き**で、感情や精神状態に関わっています。興奮した時や怒った時は胸がドキドキし、思い悩んでいる時はところが苦しくなります。このことから、心が精神活動を担っていることが自然と理解できると思います。

**血を循環させる働きが低下すると、動悸、息切れ、胸苦しさ**などが現れます。また、**精神に関する働きが低下すると、寝付きが悪い、よく目が覚める、不安感**などが現れます。

**心は熱を持ちやすい性質があり、気温が高い夏は特に心がダメージを受けやすい季節**です。こまめな水分補給や、屋外での過ごし方に注意して、脱水や熱中症にならないよう気を付けて過ごしてくださいね。

### Pick UP! : 回春仙 (カシュンセン)

心の不調によって起こる、動悸、息切れ、立ちくらみなどの症状の改善におすすめです。お守りとして持ち歩くのもよいかも知れませんね。



## 漢方的心の健康チェック

- 夜中によく目が覚める
- 夢をよくみる
- 物忘れが多い
- めまい、ふらつきがある
- 舌に口内炎ができやすい
- 息切れする
- 動悸がする
- 胸苦しい
- 不安感がある
- 冷汗がでる

ひとつでも当てはまる項目がある方は「心」が弱っているかも？



## 心に働く生薬

生薬は植物・動物・鉱物などを薬物として利用したもので、複数を組み合わせて漢方薬（漢方処方）として使用します。今回は心に働く生薬2品目をご紹介します。生薬と植物の写真もあわせてご覧ください。

### 竜眼肉 (リュウガンニク)

リュウガンという植物の果肉を乾燥したものです。心の血(ケツ)を補う働きがあり、動悸や不眠、健忘などに用いられます。



### 蓮肉 (レンニク)

ハスの種子を乾燥させたものです。精神を落ち着ける働きがあり、動悸や不眠などに用いられます。



## 漢方薬局ハレノヴァ

〒530-0053 大阪市北区末広町3-21  
TEL : 06-6312-8429 / FAX : 06-6363-5578

営業時間：月～金 / 10:00～19:00 土 / 10:00～17:00  
定休日：日・祝日

Mail : info@halenova.com / HP : http://www.halenova.com

Facebook : http://www.facebook.com/halenova.jp



### <今回のおすすめPICK UP!>

オーガニック化粧品PHYT'Sのミセルシリーズ（化粧水、美容液、クリーム、乳液）がリニューアル！ 肌に必要な潤いを長時間しっかりキープするので、乾燥しやすい肌質の方におすすめです。

