

月刊 本草閣 かわら版

2月4日 第112号

発行所 和薬・漢方 本草閣
「本草閣かわら版」
林 馨史朗 著
よもやま話 松岡
編集 川出
[文責 林 馨史朗]



気になる！お口のトラブル!!

口内・口の周りの病にひびいて



口内・口の周りの症状は、年齢・性別関係なく常時とても気になるものです。しかし、他人に訴えても、軽くあしらわれる症状が多く、悩まれている方が多いのではないのでしょうか？
例えば、

- 口が渇く 唾が出ない
- 口の中が乾燥する ネバネバする にかい
- 口臭がする 味がしない
- 舌がピリピリする チクチクする ヒリヒリする
- 舌に苔がたくさん生えている
- 食べ物がうまく飲み込めない
- 唇の周りや口の中に吹き出物がよく出来る

病名例

口唇炎 口角炎 口内炎 舌炎 舌痛症 単純性ヘルペス
吹出物 口腔乾燥症 カンジタ症 シェーグレン症候群
唾石症 味覚障害 歯肉炎 歯槽膿漏 顎関節症 等

これらの症状は口内・口の周りの症状を治すだけでは根治と言えません。症状によっては、炎症の強い急性のものと、繰り返しできる慢性のものがありますし、同じ症状でも、人それぞれ原因は異なっています。

主に、冷えや過労、睡眠不足、ストレス過多、自律神経失調症、更年期・生理など婦人病全般、暴飲暴食、便秘、アトピー体質、加齢等からくるものが多く、内臓(特に胃腸・肝臓等)の弱りや体の弱り、血液の流れの滞りと関係してきます。
日常の食生活の改善とともに、漢方薬を服用した体質の根本改善をオススメします。
口内や口の周りの症状が治るとともに、体や心が

舌の血行、唾液の分泌【舌運動】 一日3回

- ①"チーズ!"と言われた時のように口角を上げ、笑う表情をします。
- ②あごを少し上げ、口を指縦2本分並べた程の大きさに開きます。
- ③口を開けたまま、舌を上歯裏→下歯裏→右歯裏→左歯裏の順で軽く動かします。(時々逆回りで) 3分間

口呼吸防止、小顔、口角上がる【口の周りの筋肉鍛え運動】

- ①唇をすぼめ、前に突き出します。
- ②この状態のまま口を左右にゆっくり大きく動かします。
- ③唇を横に出来るだけ大きく開き、唇の端を下に下げる感覚で力をいれます。

ポイント
ポイントは唇の周りの筋肉が動いているか意識して行う事。



控える食べ物

- トウガラシ
- 山椒など辛味の強いもの
- 油っぽいもの
- 甘いもの

軽くなっていたり、肌質がよくなっていたり、自分が気づかないうちに他の症状も改善していくことが多々あります。
【主な漢方処方】
甘草瀉心湯 清上防風湯 清熱補氣湯 清熱補血湯
葛根湯 温清飲 桂枝茯苓丸 紫雲膏 等

民間薬よもやま話

第60回 オウレン：黄連(キンポウゲ科)

オウレンは薬草として有名な多年草で、樹林の下など日陰になる場所に自生します。雌花ではなく雄花か、両性花を付けるという変わった植物です。

黄色い根が連なるように伸びることから「黄連」と名が付けられ、2月下旬から4月上旬にかけて白い小さな花をつけます。

黄連は民間薬として広く用いられ、一般に、苦味健胃・整腸薬として二日酔いなどの胃炎・消化不良・下痢止めに用います。(粉末/煎薬) また、煎汁には殺菌力があり、口内炎のうがいにも用いるほか、眼病の洗眼、切り傷に外用したりもします。

【黄連の煎汁】 1日量2~5gに300mlの水を加え半量に煎じて服用。

【漢方処方】

- 炎症をおさえ、出血を止め、みぞおちのつかえを治す働き：黄連湯や瀉心湯類等
- アトピー等皮膚疾患のほてりや炎症・かゆみをとる働き：黄連解毒湯や温清飲等

日常の簡単なケアとして

- 口で呼吸しない。
- 朝食を摂る。(和食が○)
- 舌苔をゴシゴシ取らない。
- 硬いものをよく噛んで食べる。
- 消化の良い食物を摂る。
- お茶やコーヒー、ジュースを控えて水を飲む。(うがいも○)
- シュガーレスのガムを効果的に使う。
- 口を大きく開き話し笑う。口周りの細胞を活発に。
- 規則正しい生活をし、自律神経を整える。

和薬・漢方の本草閣 本店

〒460-0012 名古屋市中区千代田5-21-17 (JR鶴舞駅西)
TEL (052)241-3388 FAX (052)241-3443
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車
E-Mail kanpouyaku@honsoukaku.co.jp
予約：火曜一早川 水曜一林



営業時間 10:00~19:00
定休日 木・日曜 祝日 木・日曜以外営業

和薬・漢方の本草閣 緑店

〒458-0016 名古屋市中区上堀1-6-22 (滝の水公園西)
TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0236
・名鉄バス 鳴海駅より 滝ノ水口 下車
・地下鉄 野並駅より 市バス(大清水行・太子行) 滝ノ水公園下車

E-mail midori@honsoukaku.co.jp

予約：可

* かわら版はメールでの配信も行っております。

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