

月刊 本草閣 かわら版

6月27日 第115号

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

この肩こりがなかつたら……!!

現代病十国民病の代表格、肩こりについて

働き盛りの男性に多いイメージの肩こりも、今や特別な症状ではなく、小学生からお年寄りまで日本人の多くの人が悩まされています。しかし、その肩こりの原因は実に様々で、人それぞれに違っていきます。

肩こりの主な原因

大きく2つに分かれます。

病が原因

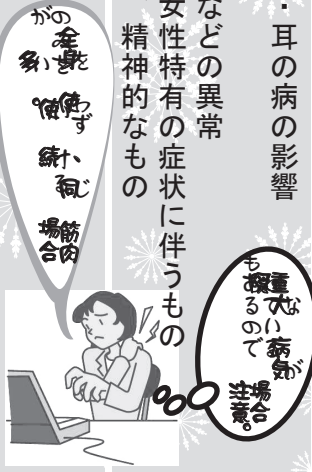
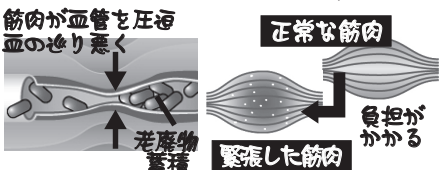
- ① 目・歯・鼻・耳の病の影響
- ② 内臓の弱さ
- ③ 背骨・関節などの異常
- ④ 生理など、女性特有の症状に伴うもの
- ⑤ ストレス等、精神的なもの

原因となる病がない

- ① 姿勢が悪い
- ② 職業病
- ③ 眼精疲労
- ④ 老化筋力の低下、椎間板の水分の減少、更年期障害等
- ⑤ 体格（肥満等）、骨格
- ⑥ 運動不足
- ⑦ メガネ、コンタクト、枕、布団 等の不適合
- ⑧ ヒールの履きすぎ、バッグを持つ手が偏っている

肩こりのメカニズム

前記原因により肩周辺に負担がかかり筋肉が緊張し、筋肉内の血の巡りが悪くなり、老廃物の蓄積・酸素・栄養素の欠乏が起きた結果、凝りや痛みが起ると考えられています。



対処法

西洋医学

筋弛緩剤 消炎鎮痛剤、運動温熱療法 マッサージ 等
特徴：効き目は早い、再発しやすいなどの問題点がある。

東洋医学

漢方薬 マッサージ、鍼灸 整体、カイロ、指圧、按摩、温湿布、入浴（風呂・岩盤浴・温泉）等
特徴：新薬より効き目は遅いが、根本治療を目的とするため、再発しにくく、肩こりの解消とともに他の症状も治る場合が多い。

肩こりの漢方薬

症状が出ている時に一時的に服用するものと、根本治療のため長めに服用するものがあり、肩こりの原因・体格・年齢・既往症・日々の生活や仕事の内容・精神状態等にて使う漢方薬は異なります。

《処方例》

葛根湯、大柴胡湯、桂枝茯苓丸、六君子湯、小建中湯 等。

日常の養生法

1. 姿勢を正しく。
姿勢が悪いと老けて見える上、体の不調にもつながる
2. 適度な運動。
水泳・散歩・ジョギング等。やりすぎは禁物。
3. ジンワリ温める。お風呂、岩盤浴、サウナ、蒸しタオルなど活用。

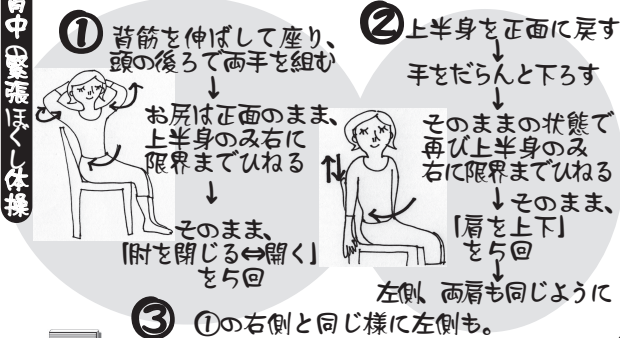
● **ぬるめのお風呂**にゆづり入り筋肉を緩め血液循環を良くする。リラックスできる香り、効能効果のある入浴剤や薬湯が○。薬湯…仙草湯、ダイコート 薬湯用生薬…生姜、菖蒲根、セリ、ヨモギ、トウガラシ等



- **手浴**…洗面器に両手を15分程浸す。42度ぐらいの熱めのお湯
- **岩盤浴、サウナに定期的**。
サウナが苦手な人は体に負担のかかりにくい岩盤浴に。
- **温かい蒸しタオルをあてる**

4. バランスの良い食事。
肩こりにオススメ 緑黄色野菜、生姜、わかめ、生ネギ、穀類、大豆製品

5. 十分な質の良い睡眠
6. パソコンや車の運転等、同じ姿勢を続けることは控える。
同じ姿勢を続ける場合は、まめに首・肩・腕を回したりしてほぐす。(一時間に一度が目安)



これからの季節クーラーが原因で、症状が起る、悪化する事がありますので、冷やしすぎには注意。

民間薬よもやま話

第3回 クズ 葛根(根) マメ科

葛の風 吹き返したる 裏葉かな

高浜虚子



クズはつる性の植物で、秋の七草の一つに数えられています。根は解熱に、花は二日酔いに、葉は強壮効果のある青汁に、くず粉は和菓子や汎用性の広い病人食にと、全草が利用できるありがたい植物です。

クズの根(葛根)は、解熱、鎮痙、発汗解熱効果に優れており、また、筋肉の緊張を弛める効果があります。クズの根の入った葛根湯は初期の風邪や肩こりをなおすだけでなく、応用範囲の広い処方です。その万能さからクズの根を題材にした『葛根湯医者』という落語まであります。葛粉からつくる葛湯は、風邪の初期に効き目があり、寒気や熱をとり、のどの渇きや下痢を止めるといわれています。

その効能は、おもしろいお梅さん一歩も遅くしてはなりません。



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 一・木・日曜 祝日 一・木・日曜以外営業

和薬・漢方の本草閣 緑店

〒458-0016 名古屋市中区上旭1-622 (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。