

月刊 本草閣 かわら版

5月11日 第124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]



30代後半から要注意!

気になるおっぱいの病気

乳がんについて

田中好子さん、こと「スーちゃん」が乳癌で亡くなって改めて「乳癌」が話題になっています。30代後半になると、妊娠のために成長し、維持されてきた組織がしだいに退化し、脂肪へと変化していきます。

おっぱいも老化し始め、乳がんや乳腺症になる確率が高くなってきます。

この機に、漢方からみた「乳癌」について記したいと思います。

乳がんは、乳管と乳腺葉にできる癌で、表面がでこぼこした硬いシコリが特徴です。漢方的には次のように考えます。

- ・鬱怒が肝を傷り、思慮が脾を傷って気滞痰凝になり生ずる。
- ・衝任の二経の失調によって気滞血凝になって生ずる。

簡単に言えば精神的(鬱・怒・思・慮)な要因で気・血のめぐりが悪くなり発病するという事です。

漢方では、出産、授乳を「身体の大掃除」、生理を「毎月の掃除」ととらえ、出産経験がない、生理不順な人は、血が汚れ、おっぱいの病気になりやすいと考えます。

すべての病にも通じることで、血液をきれいにして、情緒を安らかに保ち、血液循環を良くする事が大切です。病は身体の「血液循環」の悪いところに発症します。

予防法

- ・食事は野菜を中心(青汁を補助として)にして血液をきれいにする。
- ・身体を冷やす食べ物、冷たい飲み物はさける。身体を冷やすと抵抗力が低下
- ・ゆっくりお風呂に入り、身体を温め、血の巡りも良くする。
- ・適度な運動をする。
- ・全身(乳房含む)のリンパマッサージで血液循環を良くする。
- ・定期健診を受ける。
- ・自分でおっぱいを毎日触り、チェック

チェック方法

毎日出来ない人はムクミの少ない生理後に

身体を洗う時、スポンジなど使わずに、石鹸で滑りを良くし素手で指をそろえて洗う。毎日触ることにより、変化に気づくことができる。(おっぱい以外の身体の変化にも気付くことができる。)

チェックする側の腕を上げる

チェック範囲

鎖骨・わきの下もしっかり

上から下へ、下から上へ、乳輪から円を描くようにしこりをチェック。上部外側は念入りに。

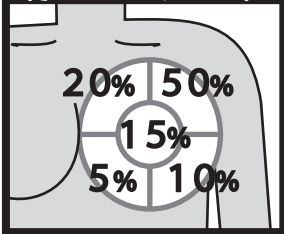
指はそろえて指先で乳房をつままないように

おっぱいの大きな人は、仰向けになって、同様にチェックすると○。

乳がんになりやすい人

- ① 40歳以上
- ② 母親、姉妹が乳がんにかかったことがある
- ③ 血縁に癌になった人がいる
- ④ 乳腺症になったことがある
- ⑤ 早くに初潮がきた
- ⑥ 高齢出産
- ⑦ 出産回数が少ない
- ⑧ 妊娠したことがない
- ⑨ 高タンパク、高脂肪の食事が多い
- ⑩ 太っている

発生しやすい部位



漢方薬は、病状や体力に応じて免疫力を高め、精神を安定させ、また血液循環や新陳代謝を高めることで乳がん細胞の増殖を抑えると同時に、乳がんに対する抵抗力や治癒力を高めることができます。

乳がんにも用いる漢方薬

予防 桂枝茯苓丸 十青汁

免疫機能を上げ、身体全体を整える

紫根牡蠣湯・補中益気湯・WITC・冬虫夏草・梅寄生・古梅靈芝 等の煎じ薬

ホルモン療法の副作用を漢方療法で改善

桂枝茯苓丸、当帰芍薬散 等

民間薬よもやま話

第69回 マンネンタケ 霊芝

マンネンタケ科



霊芝とは、一般的にマンネンタケ科の植物のマンネンタケのことを指し、夏から秋にかけて広葉樹の根元や切り株に生えます。

二千年も前の中国の薬学書『神農本草経』にすでに登場し、命を養う延命の霊薬として記載され、様々な目的で薬用に用いられてきました。

霊芝は体の免疫力を高めてくれるため、腫瘍やガンに対する抑制効果があると言われています。

霊芝の他にも、ガンに用いられるキノコには、梅寄生・カワラ茸・アガリクス・冬虫夏草などがあり、数種類を混ぜて使われることもあります。

和薬・漢方の本草閣 本店 (JR鶴舞駅西)

〒460-0012 名古屋市中区千代田5-21-17
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:可



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

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

和薬・漢方の本草閣 緑店 (滝の水公園西)

〒458-0016 名古屋市長区上旭1-622
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。