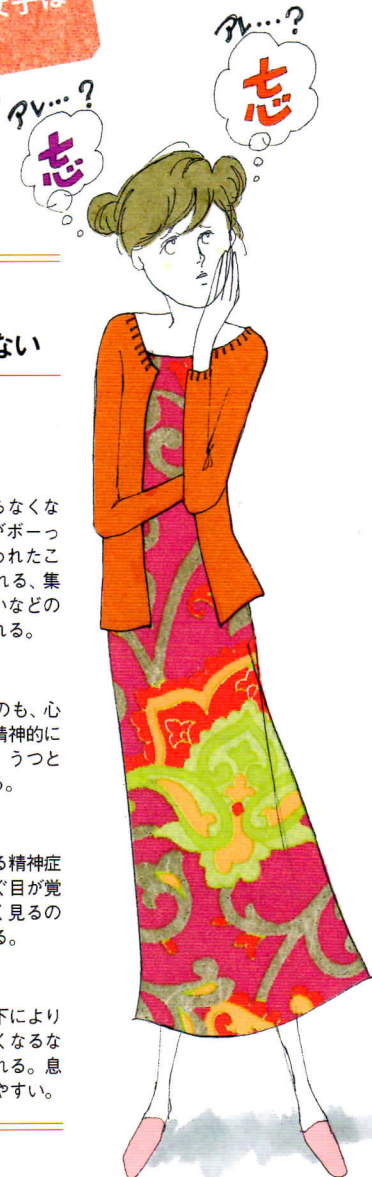


中医学の薬箱

病院に行くほどではないけど、つらい症状に悩む人は多い。
ここでは、中医学の知恵でそんな「病気一步手前」の原因を探り、改善法をご紹介します。
今回は「物忘れ」対策です。

心脾両虚女子は
こんな人!



「心」に
血が巡らない

健忘

脳へ血液が巡らなくなること、頭がボーっとしたり、言われたことをすぐに忘れる、集中力が続かないなどの健忘症状が表れる。

不安

自分を責めるのも、心が弱った印。精神的に不安定になり、うつと似た状態になる。

不眠

心の異常による精神症状の一つ。すぐ目が覚める、夢を多く見るのも不眠と考える。

動悸

心の動きの低下により動悸や脈が鈍くなるなどの症状が表れる。息切れも併発しやすい。

「脾」(消化器)
が働かない

疲労

食べたものの消化吸収が悪く、エネルギー不足に陥り、疲労感や倦怠感が表れる。

貧血

胃腸での栄養吸収が不十分なために、血液もうまく生産されず、血が不足して貧血に。

生理不順

血の不足や血のコントロールの乱れにより、生理がこない、不正出血などの症状が表れる。

便秘

腸の動きが鈍くなるため、排せつにも問題が。女性は便秘、男性は下痢となって表れやすい。

第1回のお悩みは…

「物忘れやうっかりミスが多くなった自分が怖い!」

人の名前が出てこないのはしょっちゅう。頼まれた仕事や大切な連絡まで忘れ、このままでは周囲からの信用も失いそうです。いつも頭がボーっとして、集中力が続きません。考えられないミスが続く自分……このままどんどん能力が低下するの?と怖くなります。

ストレスや脳の使い過ぎで起こる

「心脾両虚」の状態です



中医学講師
何曉霞さん

中医学講師。上海中医学大学卒業後、同大学附属龍華医院に内科医として勤務。1992年より東京大学大学院修士課程履修、修士号を取得。2003年より日本中医学研究会の専任講師として中医学の普及に努める。

中医学Key Word

心

主な働きは、血を全身に巡らせて、栄養を各組織や臓器に受け渡すこと。同時に精神活動もつかさどる。心が充実していると情緒が安定し、思考能力も冴える。

脾

胃や小腸などの消化器を通じ、飲食物を消化吸収する働きを持つ。また、血をコントロールし、漏出を防ぐ働きも行う。味覚など、口の生理機能の維持にも働く。

脳に血が巡らず
働きがダウン

忘れ物やうっかりミスは誰にでもあること。しかし、それが余りにも頻繁だと、笑いごとではすまなくなってくる。物忘れに加え、言いたいことがうまく話せない、頭がボーっとする、集中力が続かない——こうした状態を総じて「健忘」という。実は健忘は高齢者特有の悩みではなく、若年層にも起こる。

「中医学では、若年層の健忘の主な原因として『思慮過度』が挙げられます。簡単に言うと、頭の使い過ぎ。長時間の頭脳労働が増えた現代は、働き盛りの世代にも健忘が起こりやすい」と中医学講師の何曉霞さん。

「脳の酷使は、精神活動や血の循環をつかさどる『心』の働きを低下させ、脳への血の巡りを悪くする。同時に、緊張状態が続くことで胃腸の働きをつかさどる『脾』も停滞。これを『心脾両虚』と呼びます」(何さん)

「心」の低下によって、記憶や思考、集中力などの能力がダウン。さらに精神不安や不眠も招くという。また、「脾」の弱まりは食欲不振や貧血、便秘や下痢などの症状として表れる。

「脾は血の生成や統制に働いたため、弱まると無月経や閉経、不