

たんぽぽ通信

Vol.19 2011年2月10日発行 みどり薬局土浦西口店

春の訪れと体の働き

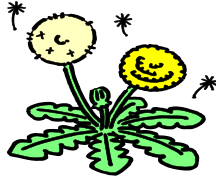
節分を過ぎてもまだ寒い日が続きますが、この時期から自然の流れも人間の体も春を迎える準備を始めます。

春には、様々な体の機能が亢進し、色々な部位に変調が見られます。皮膚においては、眼や鼻の粘膜が充血しやすくなり、花粉のようなアレルギーが飛んで来ると、眼や鼻に炎症を起こします。また、高血圧の方ではのぼせる事があったり、自律神経が乱れる事で、うつ状態やだるさ等も出やすくなります。

東洋医学では、体は「気」と「血」の調和で成り立っており、そのバランスが崩れた時に病になると考えます。春は肝臓がセルフメンテナンスをする時期です。肝臓をいたわり、働きを助けてみましょう。

今年は花粉の飛散量が、一部を除いた各地で昨年の5～10倍以上と予想されますので、花粉症の方は万全な対策を講じる必要があります。治療の基本は、適切な薬物治療はもちろん、アレルギーの原因を身の回りからとり除く事です。

外出の際には、マスク・眼鏡をし、帰宅後は衣服に付いた花粉を取り除き室内に持ち込まない事・手洗い・うがいをしましょう。



薬局からのお話 第19話



<生活の中で肝臓をいたわる>

①高タンパク・高脂質・高カロリー食品に注意

高たんぱく・高脂質食品は脂肪肝の原因になり、体内のアンモニア濃度も高くするため、解毒器官である**肝臓**にとっては大きな負担になります。タンパク質は大豆から摂ると良いでしょう。大豆は、必須アミノ酸だけでなくビタミンやミネラルも豊富に含んでおりすぐれた食品です。

②肝臓とお酒

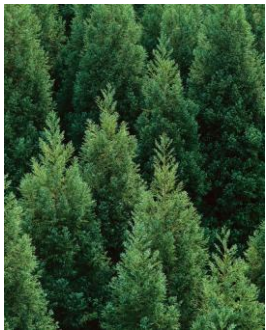
春はお花見など、宴会などでお酒を飲む機会が多くなり、肝臓はの間もフル稼働しています。肝臓を労わる飲み方を心がけましょう。

- ・休肝日を週2日以上とりましょう。
- ・飲む際は、タンパク質やビタミンの豊富なつまみと共に飲み、空腹を避けましょう。
- ・薬とお酒は一緒に飲みません。アルコールの作用で効果が増強する事があり、糖尿病の薬では、昏睡を引き起こす場合もあるので厳禁です。



③ストレス・疲労を避ける

精神的なストレスや疲労が溜まると、タンパク質の分解が促進され有害なアンモニアが発生します。睡眠不足を避け、疲労を溜めず、ストレス解消に軽く運動などする事が、肝臓の健康につながるのです。



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

