

～身体の不調はストレスのサイン～ 春／新生活のストレスと漢方

主なトピックス

1. 春の不調の実態調査
2. ストレス症状におすすめの漢方薬
3. ストレス改善におすすめ食材やツボなど

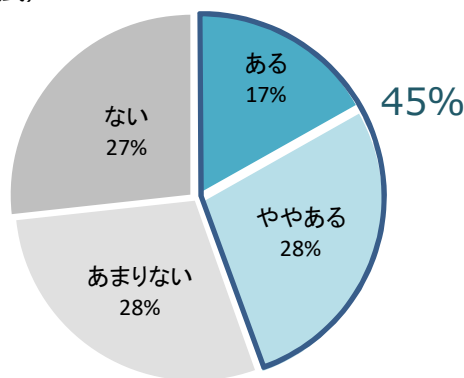
漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社は、春の不調・ストレスの実態調査を行いました。併せて、ストレスにおすすめの食材、ツボ、漢方薬などについてご紹介します。

約半数の人が春のストレスを感じた経験あり

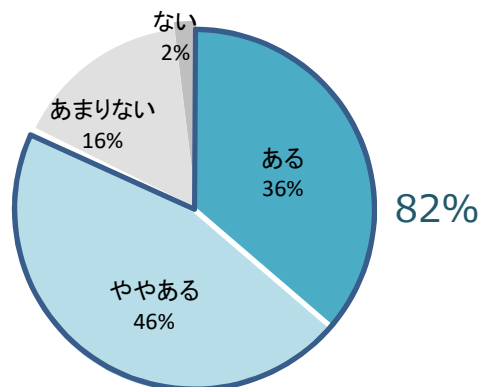
春は入学や就職など、新生活が始まる時です。一方で、そうした環境の大きな変化により、心も不安などで不安定になりがちです。当社が今回行った調査（※1）によると、**春にストレスを感じたことがあると答えた人は約半数**にも及びました。

また、春にストレスを感じたことがあると回答した方に、ストレスによる身体の不調症状を感じたことがあるか聞いたところ、**8割以上**の人が感じたことがあると回答しました。

Q.卒業式、入学（入社）式、新生活など、春は様々な変化のある季節ですが、春の時期にストレスを感じたことはありますか？
（単回答選択式）



Q.ストレスによる身体の不調症状を感じたことがありますか？（単回答選択式）
※春の時期にストレスを感じたことがある人ベース



※1 調査概要

- 調査対象：全国の20代～60代の男女200名（有効回答数）
- 調査期間：2021年1月22日～27日
- 調査方法：インターネットアンケート

身体の不調はストレスのサイン

漢方では、人の体は「気（き）」「血（けつ）」「水（すい）」の3つで構成されていると考えられており、この3つがバランス良く巡っていることで心身の健康が保たれます。ストレスがたまると身体の「気（※2）」の巡りが滞り、それが原因でさまざまなトラブルを引き起こしやすくなると考えられています。

※2 目には見えないが人の体を支える生命活動のエネルギーのようなもの

気の巡りが悪く停滞している状態を「気滞」と言います。**気滞の症状が気になり始めたらストレスがたまっているサイン**。「自分にストレスはない」と感じている人も、実は知らぬ間にストレスがたまり、気づいたときには大きな不調に発展していた、ということになるかもしれません。

ストレスをためこんでしまっているかどうか、ぜひ次ページの「気滞症状チェックリスト」で確認してみてください。その不調、実はストレスが原因かもしれません。

<「気滞」症状チェックリスト>

- イライラしやすく、ちょっとしたことで怒ってしまう
- 些細なことが気になって、心配したり、そわそわしてしまう
- 緊張して、汗をかきやすい
- 寝つきが悪く、あれこれ考えて眠れなくなる
- ストレスで食欲が乱れやすい
- のどに物がつかえたような異物感を感じる
- つい、せき払いをしてしまう
- ガス（おなら）が溜まりやすい
- ゲップが出やすい
- 両脇やみぞおちが痛む（張った感じがする）
- 生理前に胸が張る
- 生理周期が乱れやすい
- 下痢と便秘をくり返す



ストレス症状におすすめの漢方薬

ご自身のストレス具合は見てきましたか？ここでは、「気」の巡りを良くし、ストレスからくる身体の不調の改善に役立つ漢方薬をご紹介します。

のどのつかえ感がある方に

【おすすめの漢方薬】半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）

病院で検査をしても、特に体に異常は見つからないのに、のどに何かつまった感じがあり、つい咳払いをしてしまったり、体を動かす機会が少なく、ストレスをためがちな方などにおすすめの漢方薬です。「気」のめぐりを良くして、気滞が起こりやすい方の、のどのつかえ感や異物感を改善する処方です。身体の中のバランスを整える効果があります。



<漢方セラピー>

「クラシエ」漢方半夏厚朴湯エキス顆粒
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,200円（税込）

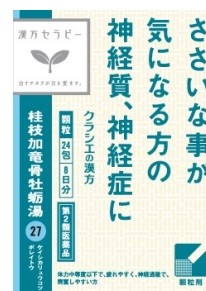
効能：体力中等度をめやすとして、気分がふさいで、咽喉・食道部に異物感があり、ときに動悸、めまい、嘔気などを伴う次の諸症：不安神経症、神経性胃炎、つわり、せき、しわがれ声、のどのつかえ感

ささいな事が気になって落ち着かない方に

【おすすめの漢方薬】桂枝加竜骨牡蛎湯（けいしかりゅうこつほれいとう）

ささいなことが気になって不安な気持ちになったり、ちょっとしたことで興奮したりするなど、神経質な状態になってしまう方などにおすすめの漢方薬です。「気」「血（※）」のバランスを整える処方ですので、心を落ち着かせる効果があります。疲れやすい、眠れない、などといった症状にも効果があります。

※ 全身の組織や器官に栄養を与えるもの



<漢方セラピー>

「クラシエ」漢方桂枝加竜骨牡蛎湯
エキス顆粒
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,200円（税込）

効能：体力中等度以下で、疲れやすく、神経過敏で、興奮しやすいもの次の諸症：神経質、不眠症、小児夜泣き、夜尿症、眼精疲労、神経症

生活改善で「気」の巡りを整えよう

「気」を整えるには、生活から改善していくのもおすすめ。気の巡りを良くする食べ物、ツボ、呼吸、ヨガをご紹介します。

・おすすめの食材

全身の気のめぐりは、「肝（※）」のはたらきによって行われます。**特に春は、肝のはたらきが異常に高ぶり、疲弊してしまっているとわれています。**積極的に肝に良い食材をとるように心がけてみましょう。また、体の熱を冷ます食材や気分を発散させる食材も気の巡りを良くするのに効果的です。

※ 漢方における体を構成する部位の一つ。栄養物の貯蔵、自律神経系の血の流れを調整する。精神情緒や運動神経系のバランスを調整する。

肝のはたらきを養う食材

「肝」の機能を養う食材として有名なのが、なつめです。胃腸を高めたり、「血」を補ったりするはたらきがあります。玉ねぎやハーブなどの野菜や、グレープフルーツ、ミカンなどの柑橘類、酸味のある食べ物もおすすめです。

・なつめ、
玉ねぎ など



体の熱を冷ます食材

苦うりは、別名ゴーヤとも呼ばれ、体の熱を冷まします。また、ビタミンCの含有量はキャベツの2倍といわれるほど、栄養価の高い食材です。豚肉や豆腐などと炒めたり、茹でてあえものにするのがおすすめです。

・苦うり（ゴーヤ）



気分を発散させる食材

シソには発散の作用があるといわれています。イライラしたときにとりたいた食材ですが、発散のし過ぎも良くないため、肉料理や魚料理などに加えるなどしてとると良いでしょう。

・シソ



・おすすめのツボ

※食物アレルギーを懸念される方はご自身で慎重にご判断をお願い致します

ストレスの解消にはツボ押しも有効です。日常的に自律神経のはたらきを整えるツボ押しをして、ストレスをためないように気を付けましょう。

<手のツボ>

神門
(しんもん)



手首の横じわの小指側のはし、少しぼんだところにあります。手首を支えるように持ち、親指で押しもみます。

<顔のツボ>

攒竹
(さんちく)



眉頭のやや下のくぼみにあります。目を閉じて、両手の親指のツボに当て、上に向かって軽く押しもみます。

<足のツボ>

心包区
(しんぼうく)



土踏まずのほぼ中央にあります。自律神経の改善につながる効果があると言われています。

湧泉
(ゆうせん)



土踏まずの上、足の指を曲げたときに、凹むところにあります。

・呼吸やヨガもおすすめ

気の巡りを良くするには、呼吸やヨガも大切です。身体を動かし、「気滞」を改善して、たまってしまったストレスなどの邪気を身体の外へ発散させましょう。

気滞改善ポイント①：呼吸

呼吸は気の流れを整え、巡りを良くする、とても良い方法です。意識して息を吐き、身体の中に溜まった邪気を吐き出しましょう。



気滞改善ポイント②：ヨガ

特に、ポーズだけでなく呼吸法をしっかり意識するハタヨガは気の流れを整え、全身の気の巡りを良くするのにピッタリの方法です。呼吸とポーズを組み合わせることで、気の流れを良くし、カラダの陰陽バランスを整え、潜在的なエネルギーを高めていくことを助けると言われています。

