

春になると決まって体調が悪くなる人がいます。東洋医学では古くから「春は肝の季節」といわれ“肝”が疲れやすい季節であるといわれています。

### 「肝」の健康チェック

～こんな人は要注意！！～

- 顔色が悪い
- イライラ怒りっぽい
- 目がかすむ、充血しやすい
- まぶたがピクピクひきつる
- 爪がもろい
- 眠れない
- 生理不順・生理痛



東洋医学の“肝”とは現代医学の肝臓だけを示しているのではありません。血液、筋肉、目、子宮、自律神経などの働きも表しているのです。したがって春は肝臓が疲れやすいだけでなく、目が疲れやすくなったり充血したり、眠れなかったりイライラしたり、神経症状も出やすい季節なのです。肝臓は血液をきれいにする臓器ですから、肝臓が疲れると血液の流れが悪くなり、目の疲れ、生理不順や肩こりも出やすくなるのです。元気に春を迎えるためには、冬の間から肝臓に栄養を与えて、血液をきれいにする事、そして体を温めて血液の流れを良くすることです。そして“肝”に良い食べ物をとること。“肝”は“酸味”を好むといわれ、酸味のある食べ物は血流を促進します。

長田薬局