

おしえて！ふーみー先生

体の不調を漢方で和らげる健康コーナー



ジメジメ…しとしと…どよ～ん

あぁ、またこの季節がやってきましたね。
この湿気が多いと起こってくるのが、頭痛で
す。

頭痛で悩んでいる方も多いと思いますが、これ
からの季節に知っておいた方がいい「湿気との
付き合い方」を今回は書いてもらいます。

=====

梅雨の季節になると、湿度が高い状態が続いま
す。漢方では、天候のあり方が、ひとの身体に
も影響を及ぼす、と考えます。
湿気が多い気候だと、やはり、ひとの身体も湿
気を抱えやすくなります。

漢方の世界ではこれを「**湿邪（しつじゃ）**」と
呼びます。

で、この湿邪、ただの空気のせいじゃないんで
す。体に入り込んで…

- ・ なんだか重い
- ・ だる～い
- ・ やる気も出ない



そんな不調をじわじわ引き起こします。

とくに困るのが「**頭がむくむ**」こと。
そう、湿邪がたまると、まるで頭がパン生地
のようにふくらんで…ズキッ！
気圧の低い日＝頭痛デーになってしまうわけ
です。

そんな時のお助け漢方が、「**五苓散（ごれい
さん）**」という漢方です。



除湿器やクーラーのドライも
活用しましょう



「雨の日になるとズキズキ…」という方に
は、特に効果バツグンです。

また、生理前の頭痛にも湿気に関係してい
ることがあり、こちらも五苓散がヒットするこ
とがあります。

ただ、なかには「体」より「思考」がパンパ
ンな人もいます。

そういう場合は――

頭の中の「終わってないことリスト」を、紙
に書き出してみてください。

いわゆる“脳内お片づけ”です。
ビジネスの世界では「未完了の完了」と言わ
れるこの技。
実行してみるとアラ不思議！頭がスッキリ。
あれもこれもやらなきゃ…のループから抜け
出して、“**湿気頭痛**”にも効くかもしれませ
ん。

梅雨の敵は「湿気」だけじゃない。
カラダとアタマ、両方の“除湿”を忘れずに。

にしむら漢方内科クリニック
(京都 四条烏丸)

ホームページはこちら →



こちらの通信は私とご縁あった方、
関わりのあった方にお送りしています。
送付不要な方は、お手数ですがご連絡ください

発行人 西村真由美
発行日 2025年5・6月
連絡先 070-5469-9261



メール



公式LINE

最後まで
お読みいただき
ありがとう
ございました