



先月から眠気と
まぶたのピクピク
で春を感じて
あります

4月

桜が満開を迎えていますね。お気に入りの場所はあるですか？ 私は日銀名古屋支店前の交差点角にあります。ただ桜が大好きです。交差点には歩道橋もあり、花と同じ視線でながめられます。重厚な日銀の建物と綺麗な桜（セキソウで濃いピンク）が相まって、桜とお祭りの香りが漂っています。

東洋医学では、春は肝の季節と言われ、特にこの時期は卒業・入学・就職・転職など生活環境が変わる方も多く、ストレス性の症状が多く見られます。イライラ、抑うつなどが代表的症状ですが、人によっては焦り、イライラが強くて、筋肉がふるえたり、めまい、ふらつきを伴ったりします。からだの中で春の嵐が吹き荒れているイメージでしょうか。寒暖差も大きく、ストレスの要因となりますが、天気予報を見ただけで、体調変化や頭痛など気象病とよばれる症状がでる方がいらっしゃいますね。先日免疫学会で聞いた興味深い研究発表を紹介します。ブリティッシュ・コロンビア大学の研究で、健康な男女学生を集めて採血し、免疫細胞の数を調べます。その後、学生らに、病気の人の姿が映った10分間のスライドショーを見せ、再度採血して免疫細胞の数を調べてみると!! 結果、全員の免疫細胞が増加。病気になったわけではないのに、目から入った情報によって生理機能が変化したこととなります。これと同じことが、天気予報や遠く離れた台風や感じていない気圧の変化の情報を得ることによって、気象病になっているのではないかと推測されます。こんな時は、漢方薬の出番で、水分バランスをととのえるもの、静脈系の血流を改善するもの、脳腸相関を考へて腸腸に働きかけるものなどで対処します。ストレスでいっぱいなら動物性生薬「羚羊角」で脳疲労を取り除くのもいいですね。それと大事なのは、ストレス反応をおこさないように「食事」に気を付けることです。

小麦もの（パン、めん、菓子パン）、スタック菓子、甘い果物、甘い乳酸菌食品は摂らないことですね。急激な血糖値上昇が、脳血流量低下、ストレス反応を誘起おこしているようです。 ※ゴールデンウィークはカレンダー通り、日祝休みです。

