



新しい環境が始まる4月が終わると、朝起きられない、やる気が出ない、体がだるいなどと感じる五月病が増えます。春は漢方という「肝」のシステムにエラーが出やすくなります。

内臓を動かしているのは気の作用で、その気が動くためには肝からの指示が必要です。その肝にエラーが出ていると内臓を動かす信号がうまく出せず、いろいろなところで不調が出ます。

4月に環境が新しくなった方はずっと体に力が入っていたので、体は緊張状態が続いています。体が緊張すると、気温差、音、匂い、人の声など様々なことに敏感になって、さらに体が緊張します。

その状態が続くと、眠れない、動悸がする、血圧が上がるなどの



## 食べて笑って五月病予防

症状が出たり、気になることが増えてパニックになったりします。寝ているときも力が入って歯を食いしばるので、朝起きた時に歯やあごが痛かったり、首や肩が凝ったりします。

また、力を入れるために気(パワーやエネルギー)を使うので、緊張のしすぎで気を消耗します。

そのようなときは、セロリ、タマネギ、ピーマン、トマトなどの体の緊張を緩めるものや、チンゲンサイ、アサリ、ジャスミンティーなどの心を落ち着かせるものを口にしてください。

体に力が入っていたり歯を食いしばっているときは呼吸が浅くなっているので、深呼吸やストレッチをしましょう。声を出したり歌ったりすると、息を吐くことで自然と息を吸えるので、緊張を緩和できます。

大きな声で笑つと緊張による気の消耗が減るので、気の合う友人とのおしゃべりも五月病予防になります。



池田のりこ 神戸・元町で漢方薬店と薬膳スクールを運営する「咲美堂」代表取締役。自らの病気を克服した経験から漢方と薬膳を学んだ。

漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努める。商品店舗は「咲美堂漢方薬房―薬膳スクール健康美食サロン」(神戸市中央区北長狭通6の2の15カサベラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休)。