



2月4日に立春を迎えて、少しずつ春らしさが増えていきます。一年を陰陽に分けると、春と夏が陽、秋と冬が陰です。春が近づくと、このことは、陽が増えていきます。陽は上がる、暖かい、活動的というイメージがあるように、体の中の陽も上がりやすくなります。やる気が出るという良いことでもあります。ですが、上がりすぎると頭痛やめまいを起してしまいます。

冬の頭痛は冷えて血管が縮むことが原因なので、頭の志がギュッと縮むような痛み方をします。首を温めると軽減することが多いです。しかし、春の頭痛は陽が上がっているのに、首を温めると悪化してしまっていることがあります。痛み

冬と春 頭痛の違い

方もズキズキしたり、頭を触ると熱く感じたりします。

寒さと暖かさが混在する今の季節は見分けがつきにくいので、まず温めて確認してみましよう。温めて軽減すれば冷え、悪化すれば陽の上がり過ぎが原因です。

そのときは、首や頭部を冷やし、上がりすぎた陽を下げるせり、セロリ、豆苗、トマト、ピーマン、ほうれん草などを食べてください。体を温める辛味は避けて、春野菜などの「わっ」と香の苦味を取り入れましよう。

飲み物は、緑茶やジャスミンティーがおすすです。お酒は体を陽にするので控えた方がよいですが、香りを楽しむことでリラックス効果もあるので、少量の飲酒や食事を楽しむことは問題ありません。

ストレスをため込むとさらに陽が上がるので、気分転換をしながら季節の変化を楽しみましょう。



イラスト：小川 良



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、国際薬膳師として心身のバランスを整える漢方医学の啓蒙・普及に努める。商品店舗は「咲美堂漢方薬房・咲美堂中医学院」(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・火曜日休)。