

広告

中日教えてナビでは  
様々なジャンルの専門家が  
皆さんの相談にお答えします。



# その道の専門家にきく 中日 教えてナビ

中日教えてナビ

検索



お問い合わせ・運営  
株式会社中日アド企画 中日教えてナビ運営事務局  
TEL.052-239-1226  
〒460-0001 愛知県名古屋市中区三の丸1-5-2 中日新聞社北館5F

東海エリアの専門家を紹介するWebサービスです。あなたの悩みや疑問を相談したり、専門家を探すことができます。

河合 講吉

東海酪農業協同組合連合会

酪農の専門家



愛知県名古屋市

後田 文子

(株)新和建設

住宅・不動産の専門家



愛知県北名古屋市

木下 直樹

トヨタホーム名古屋(株)

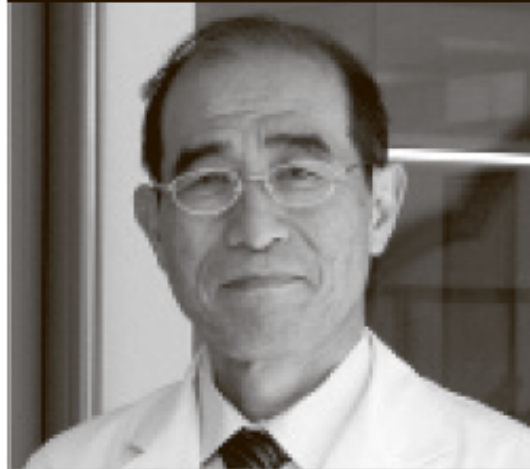
住宅・不動産の専門家



愛知県名古屋市

## 紙面出張 Q&A

### 医療・健康の専門家



漢方薬の選び方・療法を  
丁寧に答えます

皇漢堂林薬局

林 誠一

愛知県一宮市



体のむくみ

体がむくみややすい体質です。特に夕方になると足がパンパンで、鈍い痛みもあります。どうにかありませんか？



原因によつてさまざまな漢方処方があります。

東洋医学では、大きくわけて3種類の原因を考えます。一つ目は、水分代謝が悪くて不活性な水分が溜まってしまふむくみです。この場合は、小便の出を良くする効果のある漢方薬や薬草茶を服用します。漢方薬の方は体質症状に合わせてもらつて決めないといけません。薬草茶であれば、キササゲ、とうもこしの毛など、

色々な薬草茶があります。

二つ目は、血の流れが悪い場合です。あくまで血液の流れを良くする漢方薬を服用します。薬草茶では、紅花、ヨモギなどが良いでしょうが、こちらは薬草茶より漢方薬の方が効果的です。

三つ目は、自律神経の失調から来る場合です。ストレスがたまって気が停滞するために水分代謝や血流を阻害している場合です。この場合、ストレスの原因を解決しながら、ストレスで弱った神経を整える漢方薬を選びます。薬草茶としては、かみつれ、カモミールなどのハーブティーが良いでしょう。

原因によつてさまざまな漢方処方がありますので、専門家に相談して、あなたの体質になつた漢方薬を選んでもらうことが大切です。