



わが家の小さな庭に自然発生した桜も満開になりました。  
 最初はあらこんなところに桜があるわ。と思っていたのですが  
 年月が経ち、だんだん成長してきました。  
 こんな小さな場所を好んで根を張ってくれたことに感動します。  
 自然の力はすごいですね。  
 人間の力など自然には到底及ばないので、欲張らず  
 譲り合う気持ちを持って国や民族同士が地球環境のために  
 協力し合ってほしいものです。



## 【不眠と寝汗について】

春先は急激な気温の変化や嵐も起こりやすく、最近では花粉症やインフルエンザの流行も続きますのでのんびりと春霞や桜吹雪を楽しむことが難しくなってきました。  
 体力が充実している人は温かくなって動きやすくなるので気持ちも前向きになる季節ですが、冬の間に体力を消耗してしまった人や普段から胃腸の弱い人は、仕事や進学など生活環境の変化を受けやすく疲れやストレスを大きく感じます。

ストレスは睡眠にも影響します。神経が興奮していてなかなか寝付けず、ようやく寝たと思ったら起床時間を過ぎてしまった。  
 または夜中に何度も目が覚めて、もう少し寝ようと思って二度寝したら寝坊をしてしまった。というのが「春眠暁を覚えず」の本当の意味です。

日中、少し動いただけでも疲れて汗がじとじと出る場合や病気が長引き体力が低下した時に出る汗は自汗といえます。  
 夜睡眠中に発汗し、目が覚めると止まるのは盗汗といえます。  
 風邪が治りきらず嫌な汗が出たり寝汗が続くこともありますが、この場合は風邪が治れば汗も出なくなります。  
 若くて元気で体力のある人が寝汗をかくことはまずありません。  
 病気でもなく日中は元気に仕事もできるのに夜寝ると汗が出るのは、多くの場合「腎精不足」が原因です。

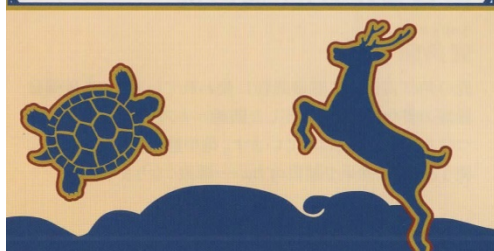
「腎」は中医学では生殖、ホルモン、代謝、免疫、自律神経などの機能のことを意味します。「腎」の力が不足してくると生命力が低下して、精力減退、免疫力低下、更年期障害、不眠、寝汗などの老化現象が現れます。若くても「腎虚」があると成長や記憶力などに影響が出ます。  
 腎の働きを改善するには腎の働きを補います。

山薬(やまいも)、枸杞子(クコの実)、西洋人参などや、亀甲膠、鼈甲膠  
 (カメ、すっぽんの甲羅エキス)が古来より重宝されてきました。  
 老化予防をすることで心身を若々くし睡眠の質を改善しましょう。

当てはまる項目に  
チェックしてください。

<input type="checkbox"/> 基礎体温が高い	<input type="checkbox"/> シミ
<input type="checkbox"/> 生理周期が短い	<input type="checkbox"/> しわ
<input type="checkbox"/> おりものが少ない	<input type="checkbox"/> たるみ
<input type="checkbox"/> 生理不順	<input type="checkbox"/> 肌にハリがない
<input type="checkbox"/> 不正出血	<input type="checkbox"/> 乾燥肌
<input type="checkbox"/> のぼせ	<input type="checkbox"/> 髪の毛が薄い
<input type="checkbox"/> 口渇	<input type="checkbox"/> しこり
<input type="checkbox"/> めまい	<input type="checkbox"/> ポリープ
<input type="checkbox"/> 寝汗	<input type="checkbox"/> 肝臓のトラブル
<input type="checkbox"/> 寝つきが悪い	<input type="checkbox"/> 成長が遅い
<input type="checkbox"/> 眠りが浅い	<input type="checkbox"/> 体質が弱い
<input type="checkbox"/> 記憶力減退	<input type="checkbox"/> 食欲がない
<input type="checkbox"/> 関節痛	
<input type="checkbox"/> 足腰が痛い	
<input type="checkbox"/> 足がつりやすい	
<input type="checkbox"/> 頻尿・尿漏れ・尿の切れが悪い	
<input type="checkbox"/> ED・精力不足・精力減退	

チェック項目が多いほど、  
腎精が弱くなっている可能性が高いです。



## 春は心身のバランスが**乱れ**やすい

心と体をしっかり養って春を元気に過

ごしましょう。

季節によって、かかりやすい病気や

体調不良があるのは、わたしたちの体が

自然の影響を受けているからです。

新陳代謝も活発になり、体内の陽気も動き始めます。初春のころは

体がこの変化ついていけず、頭がぼーっとしたり、だるさを感じた

りすることもあります。



### 気になりませんか？ こんな状態…

- 気持ちがふさいでしまう。
- 緊張による下痢・便秘を繰り返す。
- 貧血気味のせいか、めまいがする。



気を巡らせ、血を補い、胃腸の働きも整えながら

体のバランスをとっていきましょう！