

のバランスで健康づくり

「めまいと乗物酔い」は漢方の水はけ対策で!

めまいで困ったこと、ありませんか?

急に上がった

ら、クラツときた。

天井がグルグル

まわり出した。

クラツときて

一瞬地震かとビック

リした等々...

めまいは、あまり気持ちが良い

ものではありません。

平衡機能の障害 VS

水の排出障害

めまいは、現代西洋医学では

主に耳鼻科で取扱う領域で、「体

の平衡器官の障害」によって発生

する自覚症状」が「めまい」であ

るといえる、体の平衡機能に関

係する耳(前庭系)、眼(視覚系)、

脳(中枢神経系)などの障害に

よって発生するといわれています。

一方、漢方医学では「めまい」



は体の水分の排出障害による

余剰な偏在があると発生する

ことが多いといわれています。

つまり、体の水はけが悪くて余

分な水分が溜まった状態が、「め

まい」をおこす原因と考えてい

ます。

その理由として、

①体質的にもともと水はけが

悪い

②冷え症がある

③胃腸が弱くて調子が悪い

などが考えられます。

水のアンバランスを調整し、

水はけを良くする漢方

そこで漢方治療は、体の水分

のアンバランスを調整して、水

はけを良くすることが目標に

なります。

①めまい全般にも対応可能で

すが、急に立ち上がったたり、顔を

上げるとクラツとくる立ちくら

みには苓桂朮甘湯(りょうけいじゅ

つかんとう)

②腰かけていてクラツときて「

瞬地震かと錯覚したり、雲の上

を歩いているかのように不安定

な場合は真武湯(しんぶとう)

③ふだんから胃腸が弱くて、め

まいや頭痛をおこしやすい場合

は半夏白朮天麻湯(はんげびやくじ

ゆつてんまとう)

④女性で月経の障害があり、か

つ顔・手足がむくみややすい、頭

が重い、冷え症がある場合は当

歸芍薬散(とうきしゃくやくさん)が

良いでしょう。

乗物酔いにも同様の

考え方で対応する漢方

車やバス・船などに乗っていて、

「めまい・吐気・気持ちが悪くなる」

などの症状がおこることがあり

ます。「乗物酔い(車酔い)」「ド、

経験した人には辛い症状です。

一度経験すると、次に乗物に

のる時にまたあの辛い症状がお

こるのではないかと不安にもな

つてきます。

これらの症状は、漢方からみ

ると「めまい」と同じ様にふだ

んから体の水はけが悪く、余分

な水分が溜まっていることが原

因として多いようです。

◎乗物酔いの事前対策

乗物に乗る2〜3日前から

五苓散(ごれいさん)や苓桂朮甘湯(り

ょうけいじゅつかんとう)を予防的に

飲んでおくとう効果的です。

両方のお薬とも、体の水分の

アンバランスを調整して水はけ

をよくする漢方薬です。ぜひ、

お試しください。