

2006
1.31
火曜日

南日本新聞

夕刊

瀬尾 昭一郎 健康コラム 思うこと

第2回

おけつ

健康維持や病氣治療には「血液サラサラ」「血管しなやか」がポイントだ。逆に、血液の流れが悪くなり滞った状態を、漢方では「おけつ」という。「瘀血」と書く。

川がよどんでうまく流れない様子を思い浮かべてほしい。血液の流れの変化で、充血や出血、血栓などが起こることがある。赤く腫れたり、外見からどす黒く見えたりする。症状によっては、目に見えない体の深い部分にも存在する。

瘀血は日常の生活習慣やストレスなどに起因するものが多い。高血圧症、動脈硬

化症、脳梗塞（こうそく）、狭心症、心筋梗塞、がん、糖尿病、痛風、肝炎、腎炎、アレルギー疾患、膠原（こうげん）病、リウマチなど、すべて瘀血に関係がある。

こんな例もある。年の暮れ、買い物に出掛けた女の人がころんで、足を傷めてしまった。漢方薬の出番である。打撲も身近な瘀血の一つ。冷房の中で立ち仕事や事務をする若い娘さんで、体を冷やして瘀血になる人も多い。多くの婦人病にも関係があるのだ。

ストレスがかかると、血管は収縮し、血液の流れが悪くなる。数年前のこと、私にこんなことがあった。なぜか突然息苦しくて目が覚めたことがあった。不整脈と動悸

に気がついた。そのころ、仕事の関係でストレスがあった。肩がこり、血圧が上がったのか頭痛がした。瘀血と判断し、漢方薬を飲んだ。この漢方薬は、中国で国家プロジェクトの一環として、比較的新しく開発された処方だ。

頭痛や頭重、肩こりやめまい、動悸などは瘀血のサイン。漢方の得意とする分野である。もちろん瘀血にならないためには偏った食事に注意をしたり、運動を日ごろから心がけることも大切だ。心配な方は専門家にご相談を。

