

# 疲労・ストレスには負けないぞ!! 😊

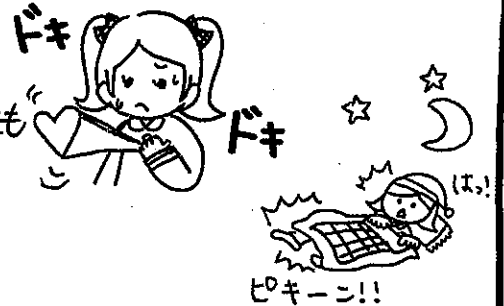
5月、朝晩と日中の気温の変化が大きく、疲労・ストレスから免疫や神経に影響が出やすい季節です。  
特に新社会人・新入生の方は新しい環境に慣れ始めた今の時期にストレスが表面化しやすく、俗に5月病と言われる症状が出やすくなります。  
今回は5月病の症状に効果のある漢方薬をいくつかご紹介します。



## ✿ 食欲がなく、手汗が出る・四肢がつかばる・腹筋の緊張などの症状がある ✿

### ⇒ 小建中湯 (シヨウケンチュウトウ)

腹痛や手足のだるさ、胸がどきどきする(心悸亢進)といった症状にも効果があります。  
周囲に気を遣い過ぎて緊張がとれず、寝ている時に足がつって目が覚めてしまうような人におすすめです。



## ✿ 食欲がなく、日中の眠気・消化不良・胃もたれの症状がある ✿

### ⇒ 人参湯 (ニンジントウ)

胃のあたり、上腹部が冷えている人に使われます。  
体力が落ちて冷え切った心と体を温め、胃腸機能を高めてくれます。



## ✿ 頭や胸が詰まったような感じがする、喉につかえる感じがする、お腹が張るなどの症状がある ✿

### ⇒ 半夏厚朴湯 (ハンゲコウボクトウ)

喉が詰まった感じがするときによく使われる漢方薬です。  
喉のつまりを取り、吐き気を抑えてくれます。  
つわりによる吐き気にも効果があります。



### ⇒ 補中益気湯 (ホチュウエキトウ)

体のエネルギーを補給し、ストレスを発散させ免疫力を上げてくれるお薬です。  
免疫力をあげてくれるので、風邪や感染症の予防方として飲むこともできます。



※基礎疾患・併用薬のある方はご購入前に薬剤師にご相談ください。

