＜タイトル＞

子どものココロとカラダに寄り添う漢方薬。

＜本文＞

忙しい毎日を送る子どもたちの暮らしに、どう漢方を活かせばよいのか、たんぽぽこどもクリニックの石川功治先生に伺います。

「子どもたちは、ココロもカラダも成長途中にあり、周囲の刺激によって、大人以上にストレスにさらされています。その結果、ココロの不調がカラダの不調となって現れることがよくあります。例えば、吐き気や腹痛、めまいや立ちくらみなどです。本当の原因を解決しなければ、表に出ている症状もなかなか改善しないのです」

　こうしたココロとカラダ、どちらにも不調があるときに、漢方はとても役立つと石川先生は話します。

「漢方薬は、複数の生薬の組み合わせでできています。そのため、ひとつの漢方で、ココロとカラダ、どちらも整えることができます。もし今お子さんの症状がなかなか改善しないという場合、ぜひ漢方を試してほしいですね」

　子どもたちの訴えを否定せず、親が受け止めるだけでも、症状がよくなることもあるそう。

「ストレスの出方は十人十色です。お子さんの症状をしっかり受け止めてあげてください。特にお子さんは上手に症状を伝えることができないので、気持ちに寄り添ってあげることが何より大切です」

＜コラム＞

初めての漢方薬Q＆A

Q

子どもが漢方薬の味を嫌がらないか心配です。服用する際に、何か工夫できることはありますか？

A

ジャムやココア、アイスなど甘いものに混ぜるのがおすすめです。また、食前にこだわらず、食後でも気がついたときに服用できればいいので、子どもが飲みやすいタイミングを見計らってみましょう。証（体質）に合っていれば美味しく感じることも多く、症状が少しでも改善すれば積極的に服用してくれるケースもあります。

＜春の養生＞

だんだんあたたかくなってくる春は、いつもより眠気も強くなる時期です。疲れを溜めこまないよう、無理をせずにお昼寝を取り入れてみましょう。お昼ごはんを食べた後に10分程度でもOKです。また、花粉症は深い睡眠を妨げる要因となります。花粉が飛び始める時期から、早めに対策をしましょう。