

# 春

## 春は“肝（かん）”の季節です

### ●肝の役割

肝には、2つの大きな働きがあります。1つめは、気の流れをスムーズによどみなく、からだに行き渡らせる働きです。2つめは、血を貯め、血液量をコントロールする働きです。加齢とともに、血気盛んな若い時代とは違い、血のめぐりが悪くなり、筋肉がかたくこわばることが増えてきます。さまざまな要因がありますが、特に春先の首や肩、背中などの凝り、足がつるなどの症状は血行不良によって引き起こされます。また、肝は目とつながっているため、年齢を問わずドライアイや眼精疲労、目の周りの筋肉がびくびくと痙攣するなど、目のトラブルの多くも、症状としてあらわれます。ほかにも顔に生気がなくなつて青白い顔色になります。その影響が六腑の胆にまで及んでいると、黄色くなること（黄疸）もあります。また、目の周りのクマも血の滞りによる血行不良によって起こります。肝斑も皮膚の症状のひとつで、シミは血

の滞りによるものです。血のめぐりが悪くなることで肌の回復に必要な栄養素が不足し、シミが定着したり、爪の色つやが悪くなったり、ひどい場合は変形してしまうこともあります。さらに、血を貯める肝の働きが低下して血がうまく補充されないことによつて、筋肉が凝りやすくなり、目の疲れが出やすくなります。

喉につかえがある、詰まった感じがする、締めつけられるような感覚がある、そのような喉の違和感も肝の機能が低下し、気の流れが悪くなっていることから起こることがあります。

口の中が苦くなる場合も、胆汁を作りながら脾と胃の消化を助けている胆が、肝が弱ることによつて不調になり、その結果、胃から飲食物が逆流して苦汁が出ることもか  
らなるものです。胆は、大胆という言葉にもあるように度胸や勇ましさに通じる臓・気（五臓におさまり、それぞれの臓の活動を支える気）です。肝が弱くなると、それに伴つて胆の機能も低下するため、決断力が鈍り、優柔不断になりがちです。

血には精神を安定させる働きがありますが、その血が不足することによつて、寝つきが悪い、覚醒しやすくなるといった症状を引き起こすのも肝の不調によることです。