

暑い夏を乗り切るために

体号 整月 夏の養生法

7月に入り、もうすぐ本格的な夏を迎えますね。夏に気をつけたいのが

暑邪

中医学では高熱・大量発汗・のどの乾きなど激しい熱の症状を引き起こす原因となる厄介者でも暑邪に立ち向かうべく、三つのことに注意しましょう。

- ・体内の熱を取る
- ・体内の水分代謝を高める
- ・胃腸の働きを高める

五臓は心と脾。心と脾のうら、これらと関係のある

- ① 血液を全身に運搬し、血脈の働きや
- ② 精神、思考、判断処理、意識、言語機能などの中枢神経系の働きをもつ。
- ③ 汗の分泌をつかさどる。

心の不調

中枢神経系の興奮によるもの
発熱・顔面紅潮・イライラ
動悸・不眠・不安・口内炎
舌の炎症 など

心の「気」の不足によるもの
神経衰弱・心臓神経症
冠状動脈不全・健忘症 など

↓悪化
身体の冷え・寒け
顔面蒼白 など

心の「血」の不足によるもの
貧血・自律神経失調
不眠 など

↓悪化
イライラ・のぼせ・口喝
(ほてり) など

脾

- ① 飲食物の消化吸収をコントロールして肺を通じて栄養分を全身に送り出す。また、その時生じた津液の運搬も行う。
- ② 血液が血脈から漏れないようにし、血液の流れを管理する。
- ③ 組織や内臓を一定の位置に留める。

脾の不調

湿邪によるもの
軟便・腹部膨満
手足のたるさ・むくみ など

「気」の不足によるもの
下痢・腹部膨満
しゃくりげっぷ・鼻血
内臓下垂・皮下出血
女性の不正出血 など

「血」や「津液」の不足によるもの
口唇の乾燥・口喝
味覚障害
乾燥した便 など

冷房のよく効く部屋で甘くて冷たいものを摂り、食欲がないからと食事を抜く生活をしてみませんか？ そういう生活を続けるとうまくいかなかったり、腰痛や関節リウマチなど、一見関係ないような病気になりますよ。

つぼのツボ

あしさんり
足三里

脾胃の調子を整えます☆
膝のお皿の外側にあるくぼみから
指4本下。

かんげん
関元

全身の気の流れを良くして元気を
出し、体を温めてくれます。水分代謝
も良くしてくれます。

おへそから指4本下。

きかい
気海

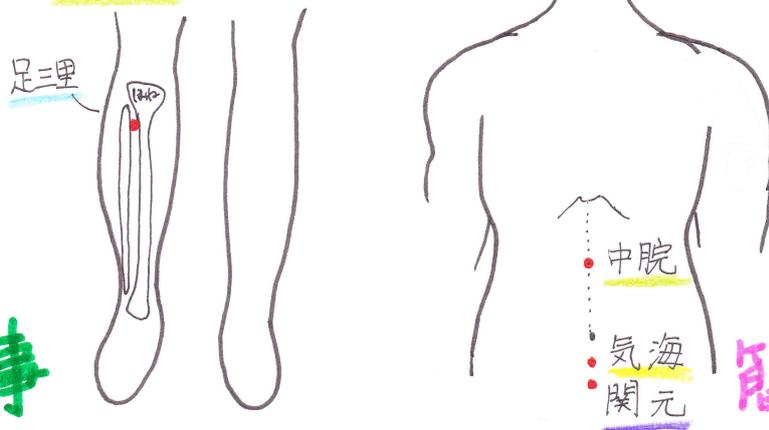
気が集まったり醸成されてまた
全身に巡らせたりする重要なツボ。
生理痛や便秘にも効きます。

おへそから指2本下。

ちゅうかん
中脘

こちらも脾胃の調子を整えます。
むくみにも効きます。

**おへそとみぞおちを結んだ線の
真ん中。**



ツボの押し方
リラックスして息を吐きながら押す。
吸いながらゆっくり離す。程良い強さで
1回3~5秒を繰り返して3回程度行う。
※ 不快感・発熱時・飲酒時・飲食後30分
サウナの後にはツボへの刺激は避けて下さい

食事

夏バテ予防に

米・やまいも・かぼちゃ・さやいんげん
うなぎ・たこ・かつお・桃 など

ほてりとむくみに

しじみ・ゴーヤ・きゅうり・レタス・なす
トマト・スイカ・メロン など

消化吸収を高める

キャベツ・オクラ・枝豆・とうもろこし・バジル
モロヘイヤ・じゃがいも・黒豆・みょうが など

気の流れを良くする

ピーマン・らっきょう・ニラ・ねぎ・しそ
玉ねぎ・香菜 など

簡単レシピ

玉ねぎとトマトのサラダ

材料(2人分)

玉ねぎ	中 1/2 個
トマト	中 1/2 個
カツオ節	約 6g
ポン酢	大さじ 1

1. 玉ねぎは薄切りにし、約3分間
水にさらし、水気をよく切る。
トマトはくし形切りをさらに半分
に切る。
2. 玉ねぎとポン酢を混ぜ合わせ、
10分程放置。
3. 盛りつける直前にトマトとカツオ
節を加えて和える。

自覚症状は色々あるのに検査では異常のない方、あちこち治療に行っても
改善がみられない方。ぜひ推拿を受けてみてください！