

のどだけの不調じゃないかも...

月号 11月 整体 推拿 4 痛 菌 乾燥 20 2

のどの痛み



「あれ？のどが痛い」
そんなときがありますね。のどが痛いといっても、原因は色々。細菌やウイルスによるもの、乾燥、のどへの強い刺激や酷使 etc 中医学では、原因を大まかに四つに分類して考えます。

① 風熱によるもの

細菌やウイルス、外邪の侵入、風の邪気が熱邪、寒邪、燥邪などの邪気とともに侵入すると考えられています。

頭痛・悪寒・発熱、舌が紅く苔が薄く黄色い

② 湿熱によるもの

暴饮暴食、過度な飲酒、運動不足などが原因で、脾胃の働きが低下すると、身体に余分な「湿」が溜まりやすくなります。

口の中に「匂い玉」ができることがあります。

頭や身体が重い、むくみやすい、軟便、

口の粘り、舌の苔がねばつく、痰が多い

③ 肺気虚によるもの

脾胃の機能低下が続くと、気を生み出せなくなるので、免疫力が低下して、かぜもひきやすくなります。

のどの不調をくり返す、疲れやすい、顔色が白い、舌の色が淡く、苔が薄い

④ 陰虚によるもの

身体の水分をコントロールする腎の機能が低下により、肺の潤いも不足し、のどの乾燥やかゆみがかかります。

空咳、弱い痛みやかゆみ、乾燥口が渇く、午後には痛みが強、痰が少ない、声が枯れる、熱っぽい、舌の色が紅く苔が少ない

のどの直接的なケアはもちろん大切ですが、同じ場所でも何ともない人がいるように、身体全体でみたケアも大切で、**心身に合っていない生活**を続ける**と不調になる**ので、くり返す人は**ご注意**下さいね。

つぼのツボ

日常生活で気をつけること

合谷 (ごうこく)
 風の邪気を分散させたり、鎮痛、
 安神、経絡の流れを良くする万能ツボ
人差し指の親指側の骨をたどって
痛気持ちいいところ

少商 (しょうしょう)
魚際 (ぎょさい)
 親指の爪の生え際の外側
 親指の付け根と手首の中間

のどに痰がからむ、胃が弱っている
 ときに元気にするツボ

豊隆 (ほうりゅう)
 ひざの皿の外側の下のくぼみと
 外くるぶしの最も高いところの
 前のくぼみを結んだ線の中心



食材

風熱 には
 ミント、菊花、ゆず茶、レモネード、葛湯など

湿熱 には
 春菊、白菜、大根(生)、蓮根、どくだみ茶、柿、りんごなど

肺気虚 には
 もろ米、長芋、じゃがいも、かぼちゃ、はちみつ、アサリ、銀杏など

陰虚 には
 小松菜、かぶ、白きくらげ、いちご、松の実、白ゴマ、
 豆乳、鶏卵、牛乳、チーズ、レモン、干し柿、羅漢果など

○のどに負荷をかけない、刺激しない
 香辛料、アルコール、タバコなどの刺激物は控える
 (アルコール消毒にはなりません)
 のどごし良く、熱すぎず冷たすぎないものをゆくり
 少しずつ食べるようにしましょう。

○保湿する
 外から首やのどを守るもの(ストールなど)を身につける。
 お茶や水を適温で少しずつ摂り、のどを潤す。

○漢方薬をつかう (ばくもんどうとう まきょうせこう
 ぎんぎょうざん)
 銀翹散、甘草湯、麦門冬湯、桔梗石膏など。
 のどの痛みによく漢方は色々あります。

風熱の場合
 しっかり身体を休ませる

湿熱の場合
 食べすぎ飲みすぎたら、なるべく炎症が治まるまで
 飲食を控えめにする。

肺気虚の場合
 早寝早起きし、心安らかに過ごす。やたら動き回って
 肺を冷たい空気で冷やさない。とはいえ、休みすぎない。

陰虚の場合
 夜更かししない。汗をかくのはじんわりまでにする。
 こまめに水分補給する。新鮮な野菜や果物を
 少しずつ摂る。

有名ですが

かんたん薬膳

はちみつ大根

※ 1歳未満のお子様には
 与えないでください

材料

新鮮な大根 手のひらサイズくらい
 純粋はちみつ 適量

1. 洗って皮をむいた大根を1cm角に切る。
2. 1が浸る程度はちみつをかける。
 数時間経ち、サラサラした液体を飲む。
 のどに当たるように