

五臓六腑にしみわたる～

つ ぼ う ち 推 拿 整 体
2 0 2 5 9 月 号

お酒



この30年ほど、お酒を飲む人はずいぶん減ったように感じます。お酒は一万四千年前から存在し、古代中国、オリエント、エジプト、ギリシヤなど様々な地域で飲まれ、西洋医学では、酒の効用をうまく薬に生かして、いましました。お酒自体、発酵により植物の生命力・滋養力を濃縮し、消化吸収しやすく、なっているといえます。更に、お正月に飲まれるお屠蘇のよう、生薬の成分を酒に移すことで、身体により吸収されやすく、保存性も良いことから、薬酒として活用されてきました。た。医」という字の旧字は「醫」。くすしとも読みますが、矢を箱に入れて隠す「医」と、矛で撃つ動作を表す「医」とが合わさって、酒つぽを表す「酒」とが合わさ

ってできた会意文字です。呪術で邪気を払い、酒を醸して薬酒を作り治療すること、に精通した人を醫者と表します。酒は百薬の長という言葉があります。巡らせる作用があります。酒は百薬の長という言葉があります。病の元という言葉が徒然草に記されています。中国でも飲みすぎになる人には頭を抱えていたようです。厚生労働省が2023年に発表した健康長寿21(第三次)では、節度ある適度な飲酒は純アルコール1日平均男性20g(日本酒1合)女性10gとしています。休肝日はやはり大事なようです。元気になれるといいですね。

お酒が体に入ると

脾胃 - 消化促進



肝 - 解毒しようとする
↓ 血流up
気血の調整

心 - 心拍が上がる



肺 - 呼吸が早くなる
↓
水の流れを調整する

腎 - 水を送る働きが
↓
強くなる

排出

酒の効能

1. 消化を助け、食欲増進する
2. 血液循環を良くして体を温める
3. 眠りを助ける (飲みすぎると眠りは浅くなる)
4. 大脳皮質にはたらき、ストレス解消に役立つ
5. 血中の善玉コレステロールを増加する

一般社団法人
薬酒要膳酒協会より

二日酔いを引き起こす要因

1. ホルモン異常による脱水や低血糖
2. アルコールの分解で生じる「アセトアルデヒド」の影響
3. 離脱症状
4. 体内の酸性・アルカリ性のバランスの変化
5. 電解質の異常
6. 睡眠や生体リズムの乱れ
7. 炎症反応
8. 胃腸障害
9. お酒に含まれる不純物

養命酒 HPei

ちょっと言っときたい...

発泡酒や第3のビール
糖質オフの飲料には
遺伝子組換作物や
人工甘味料が含まれて
いることが多いです。
子孫を残す可能性の
ある人は避けた方が
無難です。人工甘味料
は脳が誤作動を起し
糖尿病のリスクが上がるとも
言われています。
ノンアルコール飲料は
気血を巡らせはしないです。

焼酎、ウイスキー、ブランデー、ウォッカ、ジン、テキーラ、ラム (蒸留酒) 熱性 辛・甘味

体を温め寒さを散らす。アルコール度数が高く、すばやく四肢の先まで温める。
陽虚、瘀血の人におすすめ。便秘・吹き出物がある人は控えめに。



適量 タゲル1杯(60ml)

赤ワイン 温性 酸・甘・渋・辛味

赤ワインに含まれるポリフェノールには美肌や老化防止効果、血液サラサラ効果があると
言われています。補腎作用があるので、腰の痛みやむくみ、冷えが気になる人
気虚、血虚、陽虚、気滞、瘀血の人におすすめ。



適量 2杯(240ml)

白ワイン 温性 辛・酸・甘味

身体に潤いを与え余分な水をとる陰液を補う。精神安定にも。
気虚、血虚、陽虚、気滞、瘀血の人におすすめ。



適量 2杯(240ml)

日本酒・紹興酒 温性 甘・苦・辛味

体を温め血の巡りを良くする。筋肉のこわばりを解消する。口の渴きを癒す。
陽虚、瘀血の人におすすめ。



適量 1合(180ml)

梅酒 温性 酸・甘味

血行促進はもちろん、消化促進、腸の機能改善、疲労回復、美肌、口の渴きを潤す。
気虚、血虚、陽虚、気滞の人におすすめ。



適量 0.5合(90ml)

ビール 寒性 苦・辛味

体の熱を冷やす。ストレス解消、発泡性があるので食欲増進
陰虚の人におすすめ。ビールには枝豆!



適量 中瓶1本(500ml)

肝機能のために

いか、たこ、貝類
酢の物、柑橘類を
プラスする

漢方をうまく利用する

黄連解毒湯... 体が熱くなるタイプ
五苓散... むくみやおタイフ
半夏瀉心湯... おなかを下す
吐き気タイプ

八味地黄丸、桂枝茯苓丸、当帰芍薬散は
そもそもお酒で内服ある漢方で「たせ」、
その他の漢方は効果が減退したり、効きあが
たりあるので、飲酒1時間前までに服用
するのが望ましいようです。