体号
整月
拿3
推
ち7
う1
ぼ0
つ2

「心(しん)」が悪いとどうなるの？

不眠、健忘、夢をよく見る、身体が冷える…

五行でみる臓腑。最後は『心(しん)(火)』です。肝心脾肺腎(かんしんひはいじん)の心というと、イメージするのは心臓ですよね。心の機能は

① 血液を全身に運搬し、血脈の働きや血流をコントロールする。
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司る。
③ 汗の分泌を司る。

といわれています。

これらが不調になるとどうなるか？

狭心症や冠状動脈不全など心臓機能の疾患(しょうそう)。記憶障害、健忘症、言語障害、焦燥感、不眠などの睡眠障害、夢を多く見る、身体の冷え、のぼせ、動悸、イライラ等の不定愁訴(特定の病気としてまとめられない漠然とした身体の不調の訴え 大辞泉より)、うつなどの精神症状が起こる可能性が高まります。

また、緊張すると汗が大量に出るように、汗とも関係が深く、不調が起こると舌に現れ、舌の色や形の変化、味覚異常や強(こわ)ばって上手くしゃべられないようなことが起きたりします。

さらに、小腸とも深い関係があります。心は全身に血を送り出しますが、小腸は胃で消化された食物をさらに消化させ、気や血のもととなる栄養分と残りカスとに分ける働きがあります。現代医学では、脳に存在し精神を安定させる神経伝達物質「セロトニン」の95%が腸で作られるとされ、現代医学でも心と小腸のつながりが見られます。

不調に陥る原因は、栄養不足や栄養過多による肥満、脂、こいものや水分の過剰摂取、過度の飲酒喫煙、強い精神ショック、長期的な精神ストレスや睡眠不足、出血、老化、先天的な病弱など。

全身に血を送る役割がありますが、その血が少ないと一緒に運ばれる気も少なくて精神疾患になりやすくなります。女性は毎月血を使うので特に注意が必要ですね。目の酷使や夜更かしも血が不足する原因です。

あれもこれも当てはまる！という方はぜひ一緒に紐解(ひもと)いていきましょう〜

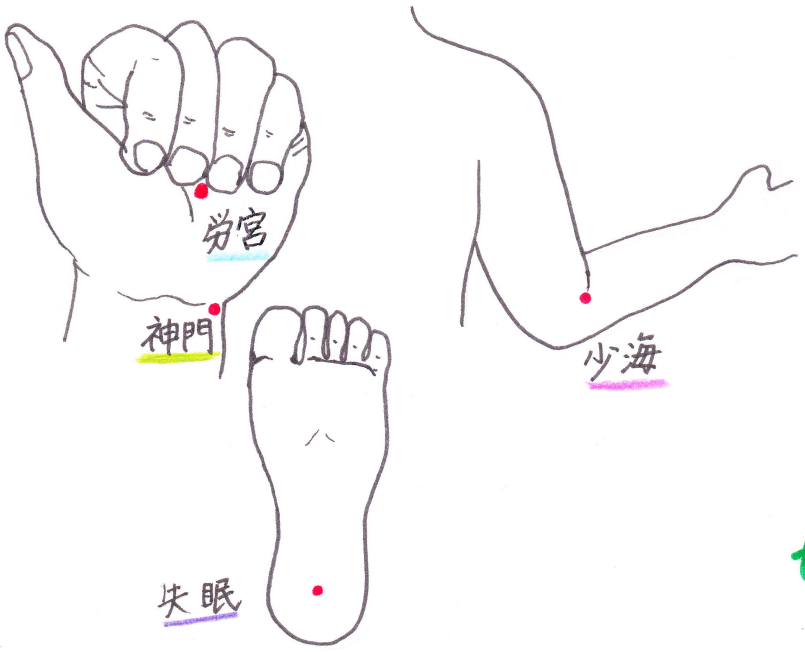
つぼのツボ

神門（しんもん）
心臓の働きと関係が深く、不整脈、ストレスでイライラ、動悸、あがり症、不眠、うつ、男性のEDにも効果があります。
手首の横シワの小指寄りのくぼみ

労宮（ろうきゅう）
自律神経の働きを整えるツボ。不眠、だるい、イライラなど。
手のひらの、軽く握ったときに中指と薬指が当たるところ

少海（しょうかい）
精神の興奮状態を鎮める。動悸、肘の痛みに。
肘を直角に曲げたときにできる内側のシワの小指側の端

失眠（しつみん）
その名の通り、不眠の特効ツボです。
かかとの真ん中



食材

体を温める作用の強いもの
唐辛子、酒、ウィスキー、ナマコ、あじ、赤貝、らっきょう、玉ねぎ、カカオ、など

平性のもの
さんま、カキ、スズキ、鶏卵、ピーマン、春菊、アーモンド、蓮の実、ココナッツ、米、じゃがいもなど

体を冷やす作用の強いもの
小麦、ゆり根、つるむらさき、くわい、緑茶、たけのこ、ちんげん菜、なす、ピーターン、緑豆春雨、緑豆もやし、ゴーヤ、アロエ、メロン、スイカ、サフランなど

日常生活で気をつけること

- **夜はなるべく早く寝る**
  お仕事などあるとなかなか早くなんて寝られない！と言われる方も多いですが、それでもやはり夜に血を作るので、長期的な夜更かしは自律神経失調症など、身体のあちこちに不調を来たします。
- **休みの日、休む時間をしっかり作る**
  休日、気分転換にとあちこち出かけたり、家でインターネットをずっとやってる…なんてことありませんか？
  オンとオフをしっかり分け、"気"を養いましょう。
- **肥満を防ぐ**
  肥満はやはり心臓に負担をかけますね。
  ゆったりした運動など身体を動かし、腹八分目までに抑えることが大切です。
- **刺激物、脂っこいものは避け苦みを摂る**
  "心"の属性は"火"。上昇、熱の性質があります。
  そこに辛いものなどを摂るのは火に油を注ぐようなもの。
  蓮の実などの苦味のあるものが心には良いと言われています。また、赤い食べ物も良いとされています。

かんたん薬膳 ♪

カキと長芋のソテー

材料（2人分）

カキのむき身	10個
片栗粉	大さじ1
長芋	15cm
にんにく薄切り	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	適量

1. カキはよく洗ってから水気を拭き、塩コショウで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
2. 長芋のひげを取り、一口大に切る。
   フライパンにオリーブオイル、にんにくと入れ、火を通す。こんがりしたら取り出す。
3. 同じフライパンでカキを炒め、2を戻し味を整える。