

# カサカサ？ ジュクジュク？ 体のサイン

を高めること、炎症がある人は、暑さだけでなく、ス  
 な水分が溜まっています。脾胃の機能  
 の時期も関係しています。身体の外因の梅雨  
 ジュクジュクした症状は、

風邪に肌がささく、痒くなる人は、春の  
 減が期待できず、軽い

## 風邪ふうじやによるもの

身体のあちこちが痒くなる  
 上半身に症状が出やすい  
 症状の変化が早い

## 湿邪しつじやによるもの

ジュクジュクしたもの  
 下半身に症状が出やすい  
 慢性化しやすい  
 口がネバつく  
 軟便

## 熱邪ねつじやによるもの

皮膚の炎症、痛み、赤み  
 ニキビなど化膿しやすい  
 口が渴く  
 便秘、気味

## 燥邪そうじやによるもの

乾燥、乾燥による痒み  
 夜に症状が悪化しやすい  
 口や鼻が渴く  
 から咳  
 便秘、気味

つぼうち推拿整  
 2019 6月  
 2019 6月 月号

# 肌のトラブル



これはからの時期、お肌のトラブルが起  
 ちやすくなり、  
 中医学では、  
 ルゲンなど外からの環境や気候の変化、  
 と、身体の不調や体質など体内からの要  
 である。内因から見ていきます。

トレスヤタバコ、高タンパク、高  
 脂肪、インスタント食品、辛いも  
 の、お酒も体内に熱を生むので、  
 控えて下さい。皮膚に滞った毒素  
 が炎症を起こしている、特に  
 排泄物を意識した生活が大切です。  
 また、白ニキビは「**気の不足**」  
 とも言われます。陽に当たらない  
 運動不足、脾胃の機能低下、新鮮  
 なものできたてのもの、摂取不足  
 悩みすぎは気が不足しやすくなり  
 ます。気の不足は、疲れやすか  
 たり、風邪をひきやすか  
 り、乾燥にご注意を。  
 乾燥したカサカサ肌の人、  
 「**血虚**」になって、いる可能性大。  
 血をつくる食材や皮膚を潤す食材を  
 取り入れるといいですよ。

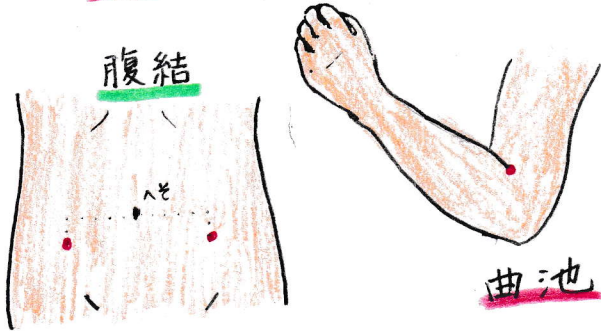
推拿で血流を良くすることで、  
 これらの症状の改善も期待できま  
 す。これらの症状でお困りの方は  
 ぜひご相談くださいませ。



# つぼのツボ

**腹結** (ふくけつ)  
 気と血の流れを良くし、機能を回復させます。また『腸の蠕動』を調節します。  
 おへそから指幅5本分外側の、指幅2本分下。指3本でゆくり押す。

**曲池** (まげい)  
 風邪を取り除き、熱を鎮め、湿を調整します。気血の調和もします。  
 腕を曲げたときにできるシワの親指側の端。



# 日常生活で気をつけること

○ 中からキレイに  
 中医学では、肺-大腸-皮膚-鼻が密接にかかっていると言われます。考えてみると、身体の内側も外側も1枚の皮でつながっていますね。便秘・軟便気味の人はずは排泄を意識してください。

○ 顔の肌荒れには

疲労、睡眠不足  
 飲酒過多、腎虚  
 便秘  
 肉・糖分・油製品の摂りすぎ

婦人科疾患、冷え性



# 食材

## 風邪によるもの

香りの良いもの、辛いもの(摂りすぎない)  
 セロリ、パプリカ、しそ、みょうろ、菊花、薄荷、金銀花茶、柑橘類、らっきょう、そばなど  
 油、こいものを控える

## 湿邪によるもの

味の薄いもの、お米などの自然の甘み  
 小豆、緑豆、そら豆、えんどうなど豆類、さくらんぼ、とうもろこし、ハト麦、タコなど  
 甘いものを控える

## 熱邪によるもの

豆腐、レタス、すいか、ゴーヤ、胡瓜、緑茶、ごぼうなど  
 刺激のある辛いもの、にんにくは控える

## 燥邪によるもの

肺を潤すもの、血をつくるもの  
 百合根、白きくらげ、松の実、蜂蜜、りんご、豆腐、大根、にんじん、ほうれん草、鰹、貝類、うなぎ、海老

# かんたん薬膳

## たこのマリネ

材料(2人分)

タコ	足1本くらい
(新玉ねぎ)	1/2個
(セロリ)	50g
(パプリカ)	1/2個
または	
(レタス)	1枚
(トマト)	1/2個
(きゅうり)	1/2個
★塩(塩麹)	小さじ1
★こしょう	少々
★レモン汁	大さじ1
★オリーブオイル	大さじ2

一口大に

- 1 タコ、新玉ねぎは薄切り  
セロリ、パプリカは細切り
- 2 1に★を混ぜ合わせて、しんなりしたらできあがり

4つだけの分類ではなく、症状が複雑にからみ合っている場合があります。