

つぼのツボ

急性期には

曲池 きょくち 肘を曲げて内側の、しわがでるところを親指側にたどってひかゆる骨の手前。

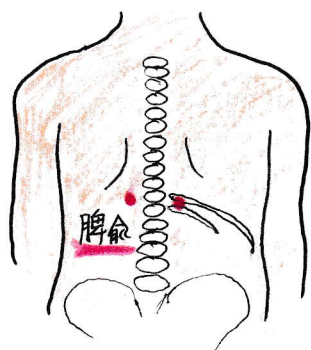
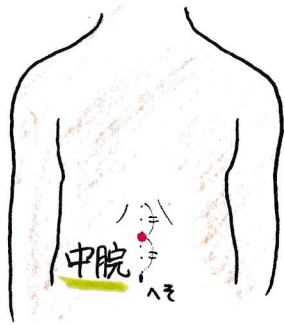
合谷 ごうこく 手の人差し指の親指側の骨をたどって痛気持ちいいところ。

慢性化したら

中腕 ちゅうわん おへそとみぞおちを結んだ線の真ん中。


脾俞 ひよく 第11と第12胸椎の間から指幅2本分外側。だいたい胃の裏側。


血海 けつかい 膝に指3本をひかけて大きく掴んだときに親指の第一関節が当たるところ。



食材

かぶれによる痒みには
豆腐、そば、アスパラガス、セリ、キウイフルーツなど

脾胃の調子を整えるには 
キャベツ、じゃがいも、オクラ、モロヘイヤ、黒豆、枝豆、ねぎ、みょうが、かぼちゃ、大根など

血虚を改善するには 
もち米、鶏肉、うなぎ、かつお、鮭、貝類、なつめ、枸杞の実、しそ、ほうれん草など

日常生活で気をつけること

- 現代医学としても、大腸から分泌された粘液によるかぶれが一番の原因。でも、特に日本で近年増えているのが、ウォシュレット症候群です。強い水流で10秒以上洗浄するのを頻繁に繰り返すと、生体のバリア機能まで流してしまい、痛みや痒みの原因にもなります。ビデも同じ。10秒以内の使用で、水分を吸い取るように押さえて拭きとりましょう。
- 石けんや洗剤が残っていても痒みの原因に。やさしく洗い流しましょう。
- ③の原因が思い当たる人は、ストレスも重なっているかもしれません。リラックスできる時間をつくるようにしましょう。
- まれに悪性腫瘍が原因のことも。なかなか改善しないときは検査してもらいましょう。

かんたん薬膳

オクラのせ ゆかり冷奴

材料(2人分)

豆腐	半丁
オクラ	2本
ゆかり	小さじ1
鰹節	5g
しょうゆ	適量

- 水切りした豆腐を軽く崩す。
- オクラを茹でて輪切りにする。
- 1の上のにのせるだけ