

気象病



「古傷がうずく」「頭痛がする」

など、天気の変化や季節の変わり

ち1目に体調不良を起こすことはあり

う2ませんか？他にも

ぼ0めまい・吐き気・疲労感・関節痛

つ2手足のしびれ・冷え・低血圧・喘

息発作・首肩のコリ・狭心症の症

状の悪化など、これらは「気象病」

とも呼ばれ、気圧・気温・湿度な

ど、気象の大きな変化により、自

律神経が乱れることが原因で起こ

ると考えられています。

中医学では、**水滯**が原因と考え

ます。気・血・津液が正常に流れ

ていないと病気になる」という考

え方があります。**津液**は血液以外の体液

その津液が必要以上に身体にあ

り、うまく動かずに停滞してしま

た状態なのです。

先月号「夏の水分補給」で

もお伝えしたように、舌の周

りに歯の痕がついていたり、

ぼってり肥えていたりすると

要注意!!

水滯の養生の基本は

温めてほぐして流す

できれば運動をして内部から

熱を生み出したりはぐすのが

一番ですが、気がついたとき

に**深呼吸**をするのも有効です。

推拿で全身の流れを良くする

のも一つの方法です。

また、漢方薬には、身体を

中から温めることで余分な水

分を排出させたり、胃腸を整

えることで巡りを良くするも

のにもあるので、医師や漢方医

に相談して処方してもらおうの

もおすすりめです★

つぼのツボ

すいぶん

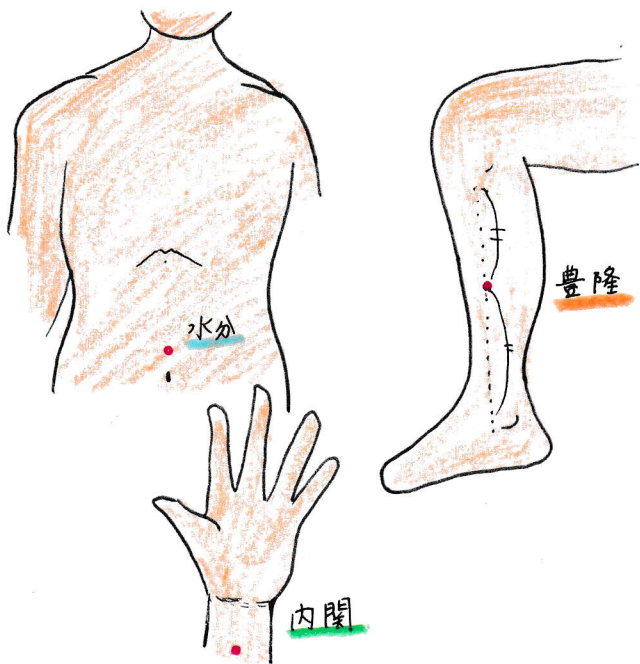
水分 おへそから親指幅1本分上。
その名の通り、水分代謝を高めるツボ。
両手の人差し指・中指・薬指を重ねて
ゆくり息を吐きながら、5~6秒押す。
10回程くり返す。

ほうりゅう

豊隆 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点。
体に滞った湿を取り除く特効ツボ。
むくみ、めまい、だるさの軽減に。

ないかん

内関 手首内側のしわから指3本分内側。
めまい、吐き気予防や自律神経を
整える作用があります。



食材

余分な水分の排出には

はと麦、豆類(黒豆・小豆・大豆・緑豆など)
瓜類(きゅうり、冬瓜など)、海藻類(わかめ・昆布など)
アボカド、ぶどう、鯛、すずきなど



巡りを高めるには

ピーマン、ねぎ、ニラ、大根、シソ、らっきょう、
そば、柚子、陳皮など



日常生活で気をつけること

◦ 薄味にする

濃い味のあるものを食べると、塩が水分を呼んでむくみやすかたり、甘いものもほしくなったり、食べる量が多くなったりしがちです。出汁や香辛料、レモンなどを利用したり、一品だけ濃くするといいですよ。

◦ お酒を控える

聞きたくない言葉ですね(笑)
お酒は利尿作用がありますが、味の濃いつまみを食べがち。症状が酷い人はお酒も控えめに。

◦ 体の余分な水分を排出する食材を摂る

ただし、瓜類やナス科の野菜は体を冷やすので、加熱するか、体を温める作用のものと一緒に摂りましょう。

◦ パン・ケーキなど、白くてふわふわした

食べ物は控える

体までそうなります!

◦ 足腰を鍛える

月(にくづき) = 体に要(かなめ)と書く腰。
足腰を鍛える = 腎の強化で津液の巡りを良くします。

かんたん薬膳♪

鶏肉の塩昆布とピーマン炒め

材料(2人分)

鶏胸肉	1枚
ピーマン	2個
塩昆布	約大さじ1

A { 酒
みりん
醤油 } 小さじ1/2

片栗粉	小さじ1
オリーブ油(ごま油)	大さじ1

1. 鶏胸肉を5mmの厚さのそぎ切りにし、Aを加えてもみ込む。ピーマン細切り。
2. 1のお肉に片栗粉をまぶす。
3. フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、表面の色が変われば、ピーマンと昆布を炒める。