

生活時間



この時間帯に何をどうするべきかも指南してあります。

子午流注しごるちゅうという言葉をご存じて

体号 月号 9

推すか？

24時間を

2時間区切りで分けて十二支を割

り振ったもの。流注るちゅうは体の各臓器

にはそれぞれいちばん活発に働

く時間があると言われ、順番に巡

る気、血けつ運行の流れのことをいい

ます。

休めどき

この子午流注しごるちゅうの考え方にしたが

って身体のケアをすれば、より快

適な生活ができます。逆に、体質

的に弱い臓腑の時刻に無理をする

と、不調につながりやすいです。

医学書「黄帝内経こうていだいけい」にすでに記載

され、人間の一日の体内リズムと

自然のリズムが関係している、そ

2017年ノーベル生理学・医学

賞が授与されたのが、サーカ

ディアンリズム(体内時計)を生み

出す遺伝子とそのメカニズム

の発見です。活動や睡眠とい

った目に見える変化だけでなく

朝がくると血圧と心拍数が上がり始め

昼には血中へモグロビン濃度が最も高くなる

夕方には体温が上がり

夜には尿の流出量が多くなる

真夜中には免疫を担うヘルパーT細胞の数

が最大になり、成長ホルモンがさかんに分泌する

ことが科学的に証明されたの

です。

生活時間が多様化した現代

では、子午流注しごるちゅうの考えに則し

た生活は難しいですが、知っ

ておくと役立ちますよ。

身体の動かしどき



亥の刻 (21~23時) 三焦
 三焦は気血の運行通路。この時間帯はゆったり過ごすことで、リラックスして気血をすみずみ養います。

戌の刻 (19~21時) 心包
 心を含む「心包」は心を守る役割をする。この時間帯は皮膚の痛み・痒みを感じやすい。この時間帯に40℃前後のお風呂に入ると良い。

酉の刻 (17~19時) 腎
 腎は生命エネルギーを貯蔵する。成長発育や老化防止には、なるべくこの時間帯に食事をとる。難しいければ、この時間帯に軽くおにぎりやパンを食べ、後から野菜やたんぱく質をとると良い。

申の刻 (15~17時) 膀胱
 排尿には身体にこもった熱を排出する働きがある。この時間帯は特に排尿をかまさない。膀胱経の気は脳につながるため、頭を使った作業や集中したいときはこの時間帯がおすすり。

未の刻 (13~15時) 小腸
 小腸の栄養の吸収が高まる時間帯。太りたい人はこの時間帯にゆったり過ごす。

午の刻 (11~13時) 心
 心は全身に血を運び、精神の安定も司る。この時間帯に15分程度の仮眠すると良い。

子の刻 (23~1時) 胆
 消化にかかわる胆汁の新陳代謝が最も活発になる時間帯。この時間帯に入眠していると翌朝の目覚めもすっきり。長期にわたり入眠していないと肝炎、胆嚢炎、胆石など発症しやすい。

丑の刻 (1~3時) 肝
 肝は精神を充実させたり、血を貯蔵する。この時間帯に眠ることで、肝の解毒と修復が行われ、新鮮な血が産生される。長期にわたり眠りについてないと、あらゆる病気のもととなる。

寅の刻 (3~5時) 肺
 肺の呼吸により、肝で生成された新鮮な血を全身に運ぶ。夏はこの時間帯に起きて深呼吸。肺が弱いと、この時間帯に咳こみやすい。

卯の刻 (5~7時) 大腸
 肺と表裏関係の大腸。夜の間消化された食物が便として出やすい。この時間帯の排泄は肺や肌をきれいにする。

辰の刻 (7~9時) 胃
 消化が最も活発な時間帯。炭水化物とたんぱく質をとると良い。空腹は胃潰瘍などになりやすい。

巳の刻 (9~11時) 脾
 脾は気血を生み出し全身に運ぶ。気血が養われ仕事も勉強に最適の時間帯。