

# 身体は心の健康から

2022 2月 推挙 月号 番号

## イライラしやすい春？



旦那にイライラ、家族にイライラ、職場の上司部下にイライラ、社会情勢にイライラ、コロナにイライラ、そのイライラ、もしかしたら季節のせいかもしれません。

元をたどると、イライラする時  
疲れ 不足  
寝 不足  
空腹

ことから起きていませんか？  
まずはその要因を取り除くと良いですが、中医学では春は風の季節で、それが要因の一つと考えます。風は上にあがります。それによ

気が昇りすぎたり、乱れる  
とイライラしたり、眩暈や頭痛、のぼせ、耳鳴り、動悸、日中の眠気などにつながります。  
ではなぜ、気が昇りすぎたり、乱れるのでしょいか？よくあるのが、ストッキングやスニーカーソックスなどで足を冷やしてしまっていること。暖房や冷房をつけたとき、顕著になるように、下の方の温度が低く、上の方の温度が高くなりがちです。上半身が暑く感じるので、足元が冷たいことに気付いていない人が多いです。また、食生活の乱れや生活時間の乱れ、慣れない新生活の気分の乱れが、気の乱れとなってます。でき

ることから整えてみませんか？

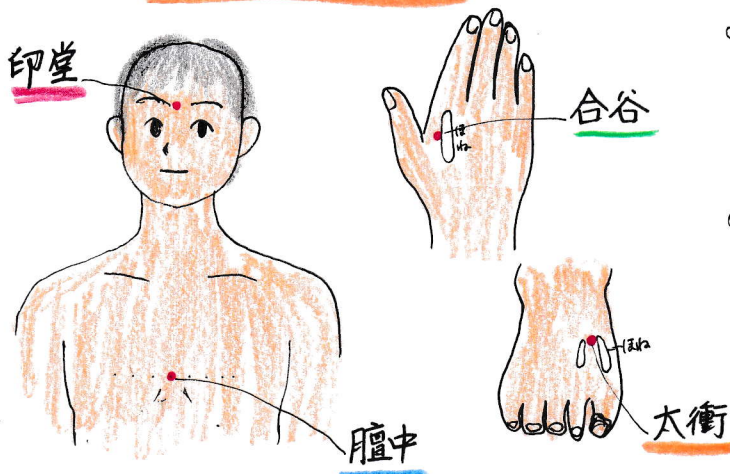
# つぼのツボ

**印堂** ストレス・緊張の緩和、不眠、めまい  
鼻詰まり、吹き出物にも。  
両眉の中間

**膻中** モヤッしたり、悲しんでいるときなどは  
さすると痛いツボです。  
左右の乳頭の真ん中

**合谷** 自律神経を整え、気の巡りを改善。  
目・肩・腰の痛みにも効く万能ツボ。  
手の甲側、人差し指の骨の手のひら側を  
手首に向けてたどり、痛気持ちいいところ


**太衝** 血や気の巡りを改善するので、  
コリにも効果的です。  
足の甲の、親指と人差し指の骨が  
交わるころのくぼみ



## 食材

上がりすぎた気を降ろす

大根(生)、セロリ、セリ、みつば、菊花、そば<sup>なご</sup>

不安感やイライラを和らげる 

百合根、蓮の実、あさり、牛乳、卵  
味噌、キウイフルーツ、メロン、ジャスミン茶<sup>なご</sup>

気を巡らせる  

ミント、しそ、らっきょう、玉ねぎ、オレンジ  
柚子、唐辛子、みょうが<sup>なご</sup>

# 日常生活で気をつけること

- 早寝早起き!  
夜11時までに寝床につく習慣をつけます。  
それが難しければ、できるだけ同じリズムの生活を目指します。  
生活の乱れ→体の不調→乱れた生活すらできなくなる
- 甘いもの、糖質を控える  
ジュースや甘いものを常食している人は要注意。  
血糖値の急上昇・急降下はイライラの素です。  
イライラを落ち着かせようと甘いものを摂ると、  
悪循環に陥ります。
- 決まったリズムで食事する  
食べたり食べなかったりは自律神経を乱します。  
夜は早めに食事を済ませ、ある程度消化してから寝るのがおすすめです。
- 入浴はシャワーだけでなく、湯船につかる  
湯船につかると、副交感神経が優位になって  
リラックス、寝つきも良くなります。  
入浴で体力を消耗する人は足湯(しまよか)
- 自分がどんなことでイライラするか把握しておく  
これが一番大事かもしれません。  
特に人間関係では、自分の理想と相手の  
行動の乖離がイライラになりますね。

## かんたん薬膳 ♪

材料揃えば10分でできる クラムチャウダー

材料(2人分)

あさり(冷凍 <sup>なご</sup> )	700g
ベーコン	1枚
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
じゃがいも	1/2個
バター	20g
牛乳	100cc
水	400cc
塩こしょう	適量

1. 玉ねぎ、人参、じゃがいもを7mm角で切る。
2. 鍋にバターを熱し野菜を炒め、火が通れば塩こしょう以外を入れ、煮込む。
3. 塩こしょうで味を整える。