

原因不明の微熱が続いたり、喉元が詰まったり、髪がパサついたりしませんか？

# 肝が悪いとどうなるの？

体号、月号、  
 11 現代では、テレビやパソコン、スマホなど、目を酷使することが増えたためか、  
 6 ストレス社会と呼ばれるほどストレスの  
 う 多い生活のためか、葉やサプリメントが  
 ぼ 比較的簡単に手に入り肝臓に負担をかけ  
 つ ているためか、様々な理由があります。が、  
 2 中医学でいう「肝」の不調による体調不良の方はとても多いです。

先月号の五行説で少しお伝えしました。肝は木に例えられ、本来は成長・上に昇る、すくすく伸びる特長を持ちます。生理機能としては、主に気の流れを調節し、行き来させる働きと、血を貯蔵し、血量を調節する働きがあります。

その機能が変調を来すとどうなるか？  
 共通するのは

精神抑鬱、イライラ、怒りやすい、痙攣、  
 胸脇部の脹った痛みや焼けるような痛み、  
 手足のひきつれ、めまい、目の乾きやかすみ、  
 など身体の上部の異常が多いです。

最初に挙げた例に加え、生まれつき気が少ない人、病歴の長い人、加齢や出血などで気の消耗が多い人が、こういう不調に陥りやすいです。女性は特に月経があるのでも、月経前は怒り、ぼかたり胸が脹たりしやすいですね。お酒をよく飲む人も足がったりやすかったり、顔をまっ赤にして怒ったりしますね。(酔ってなくても)  
 肝は春に変調を来しやすく、一箇所に留まらず、あちこち痛む、異常があると酸味のものが欲しくなるなどの特徴があります。思阻の時にすっぱいものを好むのは、血を大量に消費しているからかもしれませんね。

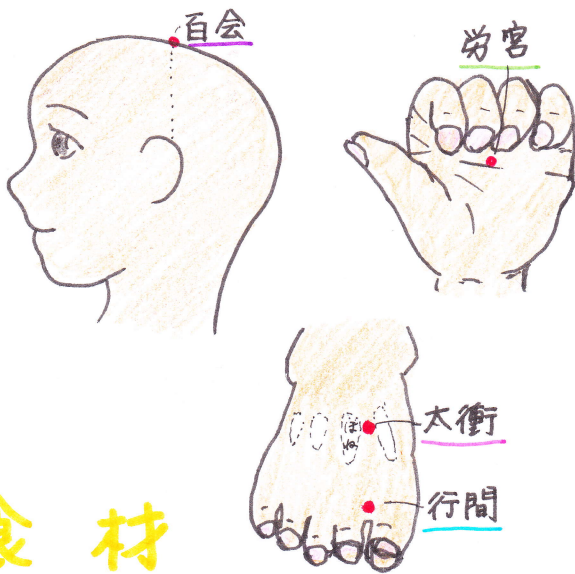
さらに分類すると、共通症状に加えて

虚証	実証	証
肝血虚： 白髪脱毛、月経不順、爪の色やあかんべすと下まいたの裏が白っぽい、顔面蒼白など。 寝汗をかく、皮膚や粘膜等の乾燥、口が渴く、尿量減少、大便乾燥、微熱が続く、唇から發熱など。	肝陰虚： （ため息多い）げっぷが多い、口が苦い、情緒により症状が変化する場合。	肝気鬱結： 顔面紅潮、目の充血、煩燥、口が苦い、口が渴く、冷たい飲み物を好む、大便乾燥など。
肝陽上亢： 顔面紅潮、目の充血、口が渴く、皮膚や粘膜の乾燥、膝がだるく力が入らない、げっぷ健忘、耳鳴り、不眠、夢遊、四肢の震え、脳卒中、熱性けいれん、しびれ、痒み、歩行時ふらつきなど。	肝風： （こわばり）	肝火上升： （こわばり）

よに、に分けられますが、ちよつと難しいです

# つぼのツボ

- ひやくえ 百会** 自律神経を整え精神安定をもたらす  
耳の上端を親指で押さえ、頭頂部に中指を伸ばして両手の中指がうながる中じ
- ろうきゅう 労宮** イライラの解消に  
手をにぎった時に、中指と薬指の指先が手のひらに当たるところの中間
- こうかん 行間** 目の充血、めまいに  
足の甲側、第1趾(親指)第2趾(人差し指)付け根の股の部分
- たいいよう 太衝** 頭痛、めまい、血の流れを良くする  
足の親指と人差し指の骨の間をなぞっていき、交差するところ



# 食材

どの症状にも共通するもの

しじみ、カキ、マグロ、鯖、チーズ、パセリ、ウコン、菊花、クコの実(たばこ妊婦は控える)、カリン、人参、ほうれん草、春菊、ブロッコリー、スプラウト、柑橘類など

**肝血虚**には

青魚、いか、よもぎ、里芋、ねぎなど

**肝陰虚**には

黒豆、黒ごま、黒きくらげ、たこ、ホタテ、ゆり根 など

**肝気鬱結**には

うなぎ、くらみ、セロリ、セリ、きのこ、ゆず、ライチ など

**目の充血**には

緑茶、セロリ、くらみ、ゆり根、小松菜、蓮根、酢 など

**口の渇き**には

玄米、大麦、緑豆、黒砂糖、柿 など

# 日常生活で気をつけること

- **体を動かし、気血の巡りを良くする**  
肝は血と密接に関わります。  
血の巡りを良くすることで、イライラも軽減され、足もつりにくなります。
- **良質なたんぱく質を摂る**  
たんぱく質は肝細胞の修復や肝臓内で新陳代謝を営む酵素の原料となります。  
脂身の少ない肉や卵、青魚、豆腐などを摂ると良いでしょう。
- **なるべく添加物やサプリメント、薬を摂らない**  
どれも肝臓で代謝するのでこねが溜まると肝臓が疲れてしまいます。
- **睡眠不足、ストレスを避ける**  
血流が悪くなり、結果、イライラしやすくなったり、ストレスに弱くなる。

落ち込んでいて動けない人、動きたくても痛みがあって難しい人など。  
「不通則痛 通則不痛」  
通じないとすなわち痛み、通じるとすなわち痛みない。  
推拿で全身の巡りを良くすることで、  
痛みの緩和、ストレスに強い身体作りにつながります♡

# かんたん薬膳 ♪

## 青魚のムニエル

材料(2人分)

鯖・秋刀魚など	切り身2切
小麦粉	大さじ1
カレー粉	小さじ1
パセリ	小さじ1
塩・こしょう・バター	適量
白ワイン又は酒	大さじ1

1. 好みの魚に塩・こしょうを振り、ビニール袋と一緒にに入れて振る。
2. フライパンにバターを熱し、1を両面焼いて白ワインを回しかける。