

アトピーも 痔も 花粉症も?!

体号、
整月、**肺**が悪いとどうなるの？

推 拿 2 肝(木)、腎(水)、脾(土)と続いて、今月は
肺(金)です。

ち 7 肺はご存知の通り、呼吸によって「清気」
う 1 を体に補充し、濁気を排出します。

つ 2 中医学ではさらに広い意味を持ち、水
分代謝の調節機能、汗腺による体温調節

機能、外邪を寄せつけない免疫機能など
さまざまな役割を担っています。

健康な肺は、血・津液(血液以外の体液)と
いったい「陰液」(陰陽の陰です)で潤っています

すが、これらの機能は肺が十分に潤って
いることで調和され、その役割を果たし
ます。

これらが不調に陥ると



のどや鼻の乾燥

のどや鼻は肺とつながっているので
乾燥や痛みなどが出ます

皮膚の乾燥と痒み

皮膚も肺と深い関わりがあり、乾燥
やそれに伴う痒みが現れやすいです。

咳・痰が多い・出しにくい

空咳、痰に粘りがある、咳が出しにくい、
喘息なども起きます。

口が渇く・寝汗、微熱が続く
水分代謝の調節がうまく働かないため

口渇や寝汗、潮熱といった陰虚の症状
が出ます。

便秘
大腸も肺と深い関わりがあります。大

腸の水分が足りず、固い便が出る時は
肺がうまく機能していないかもしれま

せん。

原因としては、寒邪や熱邪に長時間さ

らされたり、秋の乾燥する季節だ、たり、
悲しみが続いて肺気が消耗したり、夏

が続いて気が縮むことなどが考えられま

す。
花粉症でお悩みの方は、冬に夜更かし

をすると症状が悪化する恐れがあるので
ご注意ください。

喘息・便秘・アトピー性皮膚炎などの
肌トラブルのある人、顔色の白い人、風

邪をひきやすい人は肺の養生をすること
で改善が期待できますよ。

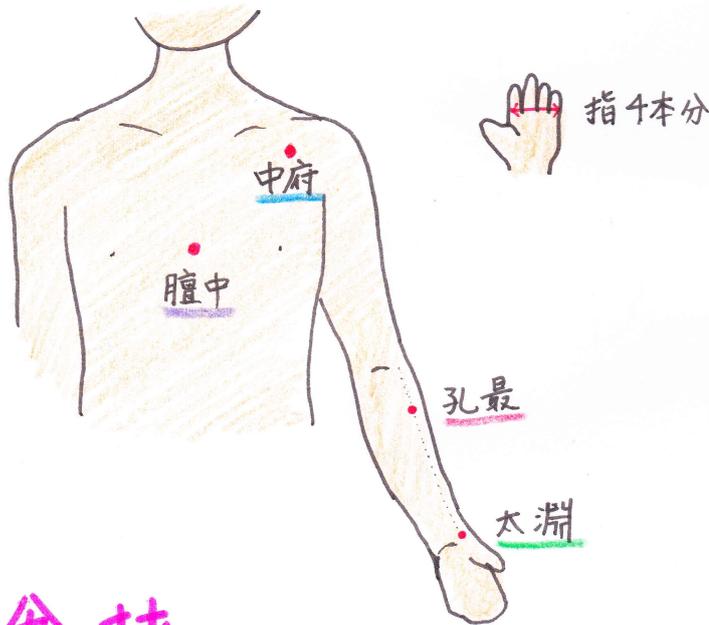
つぼのツボ

中府 (ちゆうふ) 咳が続く人にも良いです
鎖骨の下を外側に向かってたどり止まる
ところから指1本分下。

膻中 (たんちゆう) ストレスや女性ホルモンにも効きます
乳頭と乳頭の間。胸の中心で脇下から
指4本分下。

孔最 (こうさい) 肺と大腸のつながりで痔にも効きます
腕の内側、親指の延長上にあり、手首から
指9本分上。

太淵 (たいえん) 呼吸器系の症状や、骨関節・筋肉の痛み、
眼疾患、下痢便秘などなど
手首内側、親指側のしわの端。



食材

辛味 辛味が燥邪を發散してくれますが食べすぎ注意!
しょうが、ねぎ、白菜、大根、三つ葉、しそ、
ハッカ、菊花、くずきり など



潤肺

○ 咳に
梨、ごぼう、わんこん、百合根、銀杏、杏仁 など



○ 肌に
鶏の手羽、皮、軟骨など、豚足、白きくらげ、
白ゴマ、はちみつ、松の葉 など



日常生活で気をつけること

- **呼吸を意識する**
人は通常、肺の $\frac{2}{3}$ しか使わずに呼吸している
そうです。肺の全部を使っているイメージで大きく
呼吸することで気・血・津液のめぐりが良
くなります。
- **早寝早起きをする**
夜に陰を養い、朝に陽気を取り入れること
が大切です。そのためには早寝早起き!
- **白いものを食す**
百合根、白きくらげ、蓮根などの白い食べ物
は、肺に作用するものが多いです。
- **よく笑う**
"笑えない!" という人も、口角を上げるように
してみて下さい。それだけで免疫力が上がる
という実験データもあります。
- **後背部を摩、て刺激する**
昔からある乾布摩擦。肩甲骨の間あたりを
中心にさすると肺の強化につながります。
- **保湿する**
肺は乾燥を嫌います。乾燥は痒みも
引き起こるのでクリームなどで潤いを保ちましょ。

簡単薬膳 ♪

梨と白キクラゲのデザート

材料(2人分)

梨	1個
白キクラゲ(乾燥)	5g
クコの実(あれば)	小さじ1
はちみつ	大きじ4
水	400cc

1. 白キクラゲは水で戻し、一口大にする。
クコの実も水で戻す。
2. 梨を1cm角切りにする。
3. 鍋に全部入れ、煮立ったら中弱火で
柔らかくなるまで煮たあと、冷蔵庫で冷やす。