

身体にできる異物(できもの)、なぜできる??

つ ぼ う ち 推 拿 整 体
2 0 2 6 10 月 号

ポリープ・しこり・イボ

皆さんの周りで、ポリープの切
除手術をしたのに、また新たにポ
リープができたわ。なんて話を聞
いたことはありませんか？
ポリープ、イボ、脂肪腫、鼻茸、
子宮筋腫、内膜症、嚢胞、イボ痔、
結石、良性腫瘍、悪性腫瘍など、
中医学では気、血、津液(血液以外の体液)
の滞りが原因であると考えます。

気滞によるしこり
張った感じはあるが、触ると柔かく
しこりを押すと移動する
血瘀(ドロドロ血)によるしこり
かたくて触ると痛みが強くなる
水滞によるしこり
かたいたという特徴があります

ポリープ、脂肪腫、鼻茸、
がん、グリオンなどは水滞によるもの

子宮筋腫、内膜症、嚢胞などは
血瘀、胆石、結石などは水
滞、気滞、血瘀全て関わります。
腫瘍は部位や体全体の状態で
違うため、ここでは書きませ
ん。

気滞によるしこりは気の巡
りを良く、血瘀によるしこり
は血の巡りを良く、水滞によ
るしこりは水分代謝を良くす
るようになります。

脂肪腫などは自然に消える
ことはありませんが、手術で
除去しても今までの生活を変
えないと再発につながります。
また、すでに自分の身体に
合っていない生活が続けた結
果、起きていろいろで他の病氣
になる可能性が高くなります。
身体からのSOSサインを受け
止めて自分を大切にしてください。

つぼのツボ

日常生活で気をつけること

気が滞っている人には

ごうこく

合谷 手の甲側。人差し指の親指側を指に
たどっていくと痛気持ちいいところ

気が足りなくて滞っている人には

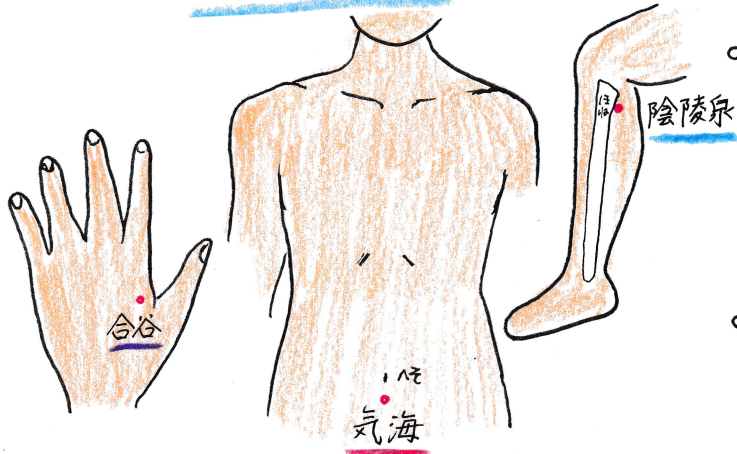
きかい

気海 おへそから親指幅2本分下

水分代謝を促すには

いんりょうせん

陰陵泉 膝下のすねの骨の内側で、内くるぶし
からひざに向かってなで上げたときに
指の止まる所



食材

気を補うには

海老・うなぎ・山芋・穀類・いも類・豆類
かぼちゃ、きのこ類(特に舞茸)、栗、甘酒なまじ

気を巡らせるには

柑橘類、ハーブ、みつば、ねぎ、パセリ、
こしょう、春菊、しそなまじ

血行を良くするには

酒(少量)、黒豆、そば、青魚、ねぎ、玉ねぎ、
にんにく、シナモン、ウーロン茶なまじ

水分代謝を良くするには

ひじき、昆布、わかめ、海苔、冬瓜、もやし、
青梗菜きんげんさい、はと麦、魚飼、すずきなまじ

湯船につかる

「1人だともったいないからシャワーで済ませる」
という人も多いようですが、なるべく週に2回
程度は湯船にゆったり浸かってください。
水圧と、全身の温度を一定に保つことで
気血津液の巡りがスムーズになります。
(ぬるめ38℃~40℃で5~10分みぞおち程度まで)

今までもお伝えしてきましたが...

**食べすぎ、お酒の飲みすぎ、甘いもの、クリーム系、
油っこいものは全身の巡りを滞らせがちです。**
毎日は摂らないようにして運動を取り入れましょう。

辛みのもつ作用で散らしたり巡りを良くする

大根や生姜、山椒などの辛みは脾胃の
調子も良くする働きがあります。
体を冷やす作用のある食べ物を摂るときは、少し
プラスしてみてください。

鹹味をとり入れる

鹹味とは塩辛いもののことですが、主に海産物を指します。
かたいものを柔らかくする作用や、詰まっているものを正常
に戻す作用があります。ミネラル分がそぎ落とされた
「食塩」はあまり摂らないようにしましょう。

かんたん薬膳

こうじ

糀甘酒ゴマドレッシング

※酒がすから作る甘酒ではありません

材料(2人分)

すりごま	大さじ1
甘酒	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1
だしの素(粉末)	小さじ1/2

1. すべての材料を混ぜる

サラダに海藻やクルミ、枸杞の実、豆、

春菊などを少し入れるといいですね

まるこめHPより