

# 病は気から

4月の新生活、ドキドキワクワク、よ  
りも不安がいっぱいでストレスを感じる  
人も多いのでは？

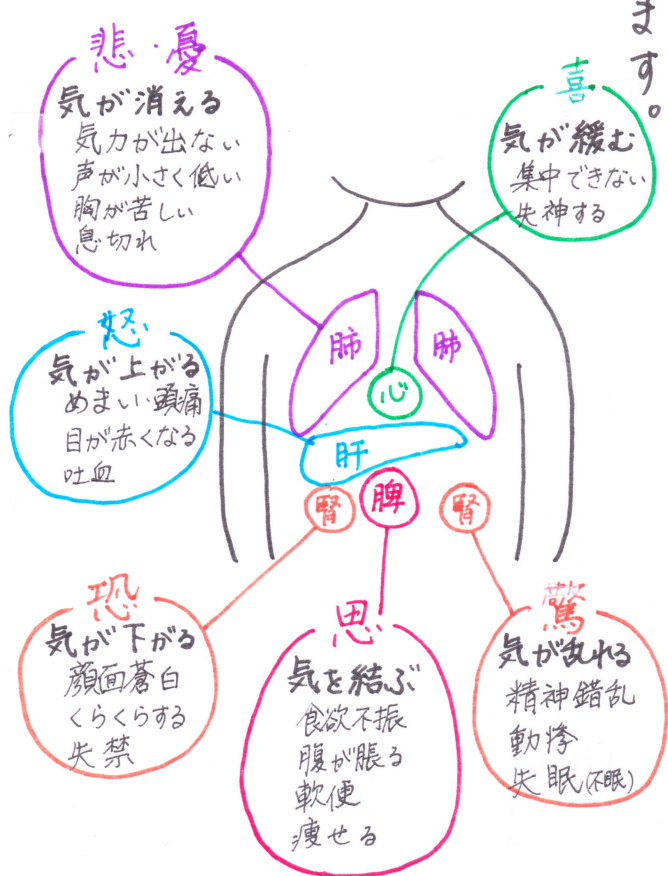
今回はストレス対策。  
ぼの悩むと、胃痛・イライラ・血圧上昇、  
つ2悲しみや失意の時は何もやる気が出ず、  
怖がり恐れると顔面蒼白や失禁なども、  
こうい、たことをストレスと言いますね。

## 内臓と感情のつながり

「ストレスを溜めないように」と言われ  
ますが、原因となるものは家庭・仕事・  
気候・将来への不安など様々ですね。気  
候や将来は時間が経てば変わることが多い  
ですが、仕事や家庭環境はそう簡単には  
変えられないですよ。そこで、考え方  
を変えてストレスに耐えられるように、  
体質を変えるのです。

中医学では、怒・喜・思・憂・悲・恐  
驚の七つの情緒変化を「七情」と呼び、  
これらの感情が強すぎたり、長期間続い  
たりすると、様々な病気を引き起こすと

考えます。そして、そこに「気」が関係  
します。気は目に見えないけれど、内臓  
や体内の組織、器官の働きを活発にし、  
生命活動を支えるエネルギー。その  
状態が悪くなると、それらの働きがうま  
くいきまません。「病は気から」と言われ  
る所以です。（七情致病という言葉があります）  
七情が長期間、過度に変化すると、気  
臓器に大きな影響を与えます。逆に、  
臓器が弱いと七情の影響を受けやすくな  
ります。



恐がりの人は腎を、イライラしやすい  
人は肝を整えるような養生法を実践する  
と、ストレスも緩和されますよ。

今回は比較的不調の多い 肝・脾・心 の養生法です。

### 肝 - 胆 - 目 - 爪 - 筋 - 風 - 春

- 身体をひねったり、身体の側面を伸ばすようなストレッチ、ウォーキングなどで気の流れを良くする。
- イライラしたら、胸を開いて深呼吸。
- インスタント食品や添加物、サプリメントは、肝臓に負担をかけるので極力控える。
- 足湯で血行を良くして、身体の熱を上げる。
- 肝に働きかけるもの、酸味のを多めに摂る。



貝類、イカ、海老、マグロ、ひじき、ニラ、春菊、ふきのとう、クコの実、シシモン、柑橘類、梅干し、酢の物、ジャスミン茶 など

### 脾 - 胃 - 口 - 唇 - 肌肉 - 湿 - 土用

- 腹巻などでおなかを温める。
- 寝る前におなかをの字にさすたり、手をのせて深呼吸する。
- 冷たい飲み物・食べ物・生ものを単体で食べない。(体を温める作用のあるものを組み合わせる)
- 脂、こいもの、砂糖や人工甘味料は控える。
- 足の前面を伸ばすストレッチをする。
- 脾に働きかけるもの、甘味のもの(お菓子ではないです)を多めに摂る。



たちうお、ぐり、ふぐ、コイ、豆類、かぼちや、いも類、きのこ類、キャベツ、りんご、はと麦茶など

### 心 - 小腸 - 舌 - 顔色 - 血脈 - 熱 - 夏

- 日中に身体をよく動かして(激しくなくてよい)、眠れなくても夜は早めに寢床に就く。
- お風呂の湯船につかるなどして、副交感神経を刺激する。
- 寝る前にTV・パソコン・スマホなどを見ない(脳が興奮状態のままにならないようにする)
- バランスの良い食事をする。
- 心に働きかけるもの、苦味のを多めに摂る。



なまこ、青魚、ゴーヤ、ピーマン、緑豆春雨、つるむらさき、カカオ、緑茶 など

どれか1つの臓腑だけという人は少なく、全部あてはまったり、3つの臓で少しずつ当てはまるという人が多いと思います。これらは全て関連していることが多いです。中医学では、身体やその人を取り巻く環境を一つのものとして捉えます。また、癌も西洋医学では“癌細胞”というくりですが、中医学では部位別に考えるので、養生法も肺がん、肝がんなどでそれぞれ違ってきます。漢方は体の外から、私たちのする推拿は体の外、経絡やツボを通してアプローチし、内臓にも働きかけます。普段の食事で体質的に弱い部分を補い、推拿で体調を整えることで、ストレスを感じにくくなり、疲れにくく、体調を崩しにくくなります。