

# 冬の冷え対策は、 夏の養生から！！

8月7日は立秋。暦の上ではもう秋なんですね。とはいえ、まだまだ暑さの厳しい日が続いています。外に出ると大量の汗。室内や電車の中はエアコンの効きすぎ。冷たいものも欲しくなるし...しかし夏の終わりから秋にかけて体調を崩しやすい方、冬の冷えが辛い方はこの時期から体調を整えておくことが大切です。

## 東洋医学で考える夏の終わり

古代中国では万物を「木火土金水」の5つのグループにわけて、互いに影響しあうと考えていました。

(五行色体表参照。同じ色がグループになっています。)

五季(季節)をみると、夏と秋の間の季節は「長夏(ちょうか)」。中国では特に夏と秋の間の暑くて湿度の高い時期をこう呼んでいたのです。

この時期には、体の外から暑邪(しょじゃ)・湿邪(しつじゃ)と呼ばれる邪気が入り、体調を崩しやすくなります。暑い夏は汗をかいて体内の老廃物や陽気を発散させることも大事なのですが、大量の汗をかくと水分とともに「気(生命活動のエネルギー)」も消耗しだるさを感じやすくなり、また日本の夏は暑さだけでなく湿度が高いのが特徴。

このじめじめした気候はからだに余分な水分をためやすく、湿気を嫌う「脾、胃」の臓腑を特に弱らせることとなります。東洋医学では「脾・胃」は食べ物を消化・吸収してつくられた気を全身にめぐらせてくれたり、体内の水分代謝の管理を行ってくれる役割を持っています。そのため、この機能が落ちると、からだが重だるく感じたり、むくみ、食欲不振、下痢などの症状が出るのです。

五行色体表

五行	五季	五臓	五腑	五味
木	春	肝	胆	酸
火	夏	心	小腸	苦
土	長夏	脾	胃	甘
金	秋	肺	大腸	辛
水	冬	腎	膀胱	鹹*

\*鹹... しおからい



五味にあるそれぞれの味は、  
同じグループの臓腑を調整してくれる作用があるんじゃ。  
「脾、胃」に関係する五味は「甘」。  
甘味を適度に摂ると「脾、胃」の機能を助けてくれるが、  
甘い物の摂りすぎは「脾、胃」の力を弱めてしまうんじゃよ！

## 養生のポイント①

### 暑邪（しょじゃ）と湿邪（しつじゃ）を退治しよう！

暑さが続くとからだに熱がこもりやすくなります。また余分な水分がからだにたまると、からだが重だるく感じたり、脾胃の機能も落ちてしまいます。

#### ・適度に汗をかいて熱を発散させる

暑い外には出たくない～！と涼しい部屋にじっとしていると汗をかきにくくなります。少し涼しくなる時間帯を利用して適度に汗をかきましょう。

#### ・こもった熱をさます食べ物をとってみる

ニガウリ、キュウリ、トウガン、レンコン、トマト、セロリなど。夏の野菜や果物は水分を豊富に含んでいたり、のどの渇きをおさえる働きのあるものが多いんですね。

#### ・適度な水分補給

暑いときは水分をゴクゴクっと一気にとりたくなりますが、冷たいものを取りすぎると内臓の機能も落ちてしまいます。水分はこまめに摂るのがポイント！ひと口ずつ口に含んで、潤してあげてからごっくんと飲んでみましょう。

## 養生のポイント② 春夏養陽

古代中国の書物には、「春夏養陽、秋冬養陰（春と夏は陽気を養い、秋と冬は陰気を養う）」という考え方があります。自然の規則に逆らわない養生をすることで、生命の正常なリズムが保てるのですね。

春から夏にかけては体内の陽気（からだを温める力）を守って消耗しすぎないことが、秋冬の体調不良を予防することにつながります。

まさに冬の冷え予防は夏の養生からですね。

#### ・エアコンを上手に使おう！

暑さを我慢して大量の汗をかくと、陽気が失われてしまいます。冷えすぎないようにエアコンを使って、暑さをしのぎましょう。たとえば扇風機との併用。上向きで首ふりにすることで冷気を循環させてくれます。扇風機の風を直接皮膚にあてると、皮膚の表面から熱がうばわれて冷えてしまうので要注意です。

外出先でのエアコン対策も大事。冷たい空気は下にたまります。ひざ掛けを持参したり、素足にサンダルも場所によっては控えた方が良いでしょう。足が冷えたなと感じたら、足首を回してあげるだけでも血流がアップしますよ。

#### ・食事の工夫も...

冷奴やサラダなどには、胃腸の働きを整えるしょうがやねぎ、みょうが、しそなどを一緒にとるとからだを冷やしすぎません。

### 養生のポイント③ 脾胃の働きを高めよう！

・脾胃のはたらきを高め、気を補う食べ物をとってみる

大麦（押し麦）、やまいも、豚肉、じゃがいも、かぼちゃ、枝豆など

・ツボを刺激したり、マッサージをしてみよう

ツボは気持ちのいい程度に指で押してみましょう。足はくつでいつも覆われています。家でリラックスできるときには足の指と指の間に手の指を入れて、しっかりひらいてあげましょう。最初は痛いかもしれませんが、慣れてくると気持ちがいいですよ。市販のお灸を使ってみるのもいいですね。

～脾・胃の働きを高めたり、冷えの改善にはこのツボ～



ゆうせん  
**湧泉** 足の指を曲げたときにできる

足底のくぼみ。気血が地下から泉のように湧いて出てくる場所。

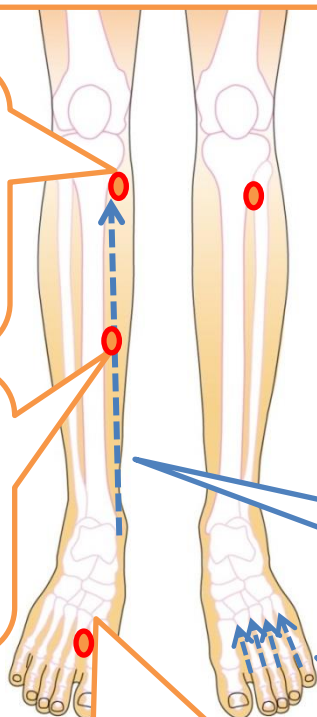
あしさんり

**足三里** 膝蓋骨の外側のくぼみから指4本下がったところ。胃腸を整え、身体全体の治癒力を高めます。



いんりょうせん

**陰陵泉** 骨の内側を膝に向かってあがりカーブしてくぼんでいるところ。水分代謝や消化機能をも整えてくれます。



しょうかい

**照海** 内くるぶしの下にくぼんだところ。冷えやむくみに効果的。

ろうこく

**漏谷** 足の太い骨の内側で、陰稜泉と内くるぶしの真ん中あたりのくぼみ。水分代謝を整えてくれます。

内くるぶしの下ツボ「**照海**」から「**陰陵泉**」にむかって、マッサージをしてあげましょう。

たいしょう

**太衝** 第1指と第2指の骨の交わる場所。上半身は暑いのに下半身は冷えているとき、熱を下にさげてくれます。またイライラ、憂鬱を取り除き気持ちを落ち着けます。

足の指と指の間を指先から足首の方向にそってマッサージしてあげましょう。

## 参考文献

「ほんとはコワイ夏バテ51の対策」 監修；福田千晶 日東書院

「これからの東洋医学」 監修；川嶋朗 日本文芸社

「ツボ健康百科」 芹澤勝助 主婦と生活社

「薬膳アドバイザー養成講座 体質・症状別 薬膳の実践」 東京カルチャーセンター

「お灸のすすめ」 編者；お灸普及の会 池田書店

担当；看護師・鍼灸あんまマッサージ指圧師 千葉

クリニックの近くで鍼灸院（鍼灸院C H  
I B A）

もやっています！

興味のある方はお待ちしておりますね～  
詳しくは5階エレベーター前のチラシを  
ご覧くださいね。

