

漢方的に梅雨はどんな時期

ジメジメ湿度が高い梅雨の季節を迎えると、私たちのカラダもこの自然界の影響をうけて、カラダの中に湿気がたまりやすくなります。東洋医学では1000年以上前から、この季節のこうしたトラブルを「湿邪(しつじゃ)」によるとしています。湿邪とはカラダの中にたまった余分な水分が引き起こすトラブルのこと。湿邪には、重く粘り気があり、停滞するという特徴があります。湿邪が入り込んで起こる症状は治りにくく長引くこともあります。普段から血行が悪くむくみやすいという人は、梅雨の時期に症状が悪化しやすいので注意しましょう。

この時期、おこりやすい湿邪による症状

湿邪の影響で「脾胃(ひい)」すなわち消化器系の働きが低下し食べ物がうまく消化吸收できなくなった結果以下のような症状が現れます。



- ・カラダが重だるい
- ・疲れやすい
- ・眠くなりやすい
- ・関節や筋肉の痛みが出やすい
- ・頭が重くなる



湿の溜まりやすい食生活に要注意！

胃腸機能低下による消化不良になると、十分な栄養吸収ができなくなり、さらに体力低下を引き起こします。夏へ向かうこれからの季節、気温と湿度上昇による熱中症予防のためにも、胃腸の働きが低下しないように心がけましょう。

梅雨の時期に取り入れたい湿邪撃退食材

むくみを解消する食材
冬瓜(とうがん)、すいか
あずきや黒豆、
はまぐり、あさり

発汗作用のある食材
しょうが、
ねぎやみょうが、
ししとう

消化吸収を助ける食材
米
かぼちゃ、とうもろこし
さつまいも、じゃがいも、
スズキ、いわし、かつお、
そら豆、はと麦など

香りの強い食材
山椒(さんしょう)、
陳皮(みかんの皮)
シソ、
ジャスミン、
香菜

梅雨の時期に控えたい食材

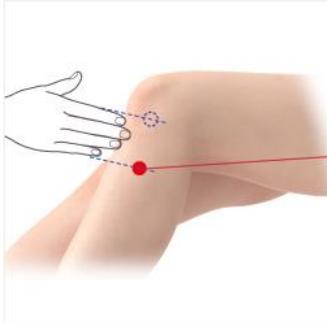
まず冷たいものや生もの、生野菜などは脾胃に負担がかかり、身体に湿をもたらす原因になります。

冷奴や刺身などには生姜やミョウガなどを薬味として添えるとよいでしょう。また砂糖の甘みは、脾胃を弱らせるともいわれているので控えたいものです。食材そのものの甘みや、はちみつやフルーツ、みりんなど、やさしい甘みを味わいましょう

湿邪におすすめのツボ

部分的に温めたり、指圧してみてください。

☆下痢、および湿邪による諸症状と胃腸機能回復には、「足三里」のツボがおすすめです。



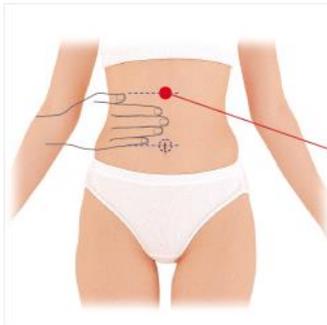
あしさんり

足三里

ツボのとり方

ひざのお皿の下にある外側のくぼみから指幅4本下のへこみです。

☆栄養をしっかり吸収して体力低下を防ぐために、胃腸の働きを高めるツボ「中脘」



ちゅうかん

中脘

ツボのとり方

カラダの中心線上で、おへそから指幅5本上です。

☆「湿邪」を予防し、快適に夏を過ごすために、「むくみ」と「冷え」におすすめです



だいと たいはく

大都・太白

ツボのとり方

足の親指を曲げてできるシワの親指側が大都。かかとよりが太白です。

参考：せんねん灸オフィシャルサイト

指圧・マッサージ・鍼灸・保険適用在宅マッサージ

アミュ治療院 国家資格治療院

昭島本店 東京都昭島市美堀町4-25-8 有賀ビル1F P有
TEL:042-519-5489 FAX:042-546-2289

立川店 東京都立川市錦町3-5-4 ウイング新井102
TEL:042-595-8069 FAX:042-546-2289

アミュ在宅マッサージ 東京都障害者医療助成(マル障)取扱治療院 生活保護法指定(医)

昭島ステーション(昭島本店内)・立川ステーション(立川店内)

TEL:042-513-7800(共通) ※最寄りのステーションよりお伺いいたします。

<http://www.amu-life.com/medical/>

昭島・立川・福生・あきる野・日の出・青梅・瑞穂・羽村・武蔵村山・東大和・国立・国分寺・八王子・他

