

活 動 明 細

- ◆ 取組の名称 第6回 池ノ内会所 マクロビランチミーティング in 翠月荘
- ◆ 日時 令和2年 11月22日(日) 11:30~15:00
- ◆ 場所 安芸高田市甲田町上小原2335 池ノ内 翠月荘
- ◆ 主催 みつ漢方薬局
- ◆ 共催 NPO法人 百華倶楽部
- ◆ 参加人数 6名
- ◆ 写真



～冬の養生～

＜本の紹介＞

冬の過ごし方の注意事項は何でしょうか？東洋医学の基礎となっている医学書である『養生内経』（こうていだいけい）では、「夜は早く寝て、朝はゆっくりと起きるのがよい」と書かれています。一般的に早起きが健康法と書かれていますが、実は、これは目の良くなった事による生活習慣で、季節によって違うのです。

本は身体を包み込む七気もれを止め、身体でも身体の芯にまで浸透するような寒気の季節です。一次、身体は筋（筋気）を厚し、それを裏に緩やかな代謝が行われています。この身体（筋気）が充実して、暑がり冬の寒さを心地よいと感じる方法ともかく、身体が冬の寒さにさらされると筋（筋気）が消耗し、身体が冷えやすくなります。これを防ぐ生活習慣は、太陽の出ていない寒い時間帯、つまり朝夕を暖かい場所で過ごすことです。

この本の時期は、自然界も同じように過ごし、朝早く起き、草木も凍れば、地上部の葉、葉を枯らして、根を肥えさせます。樹木も、枝、葉の成長を止め、葉を落としたりしながら、翌年のための根、葉や枝になる芽を準備します。

また、精神面についても『養生内経』では、以下のように述べています。「読書を止めながら、すでに倦びたような『寒気もれ』というもので、活動的で意識的な寒から、静かな充実した状態まで冬を過ごすことは、本の精神面での養生法です。

本は筋（筋気）を守る養生をしないことと、冬は冬に、腰の筋を冷やさないこととされています。冬に十分休息を取っていると、春ははつきりした身から、精神ともに元気な春を迎え、その一つが『正月病』の時期に当たります。

今の生活習慣の乱れが血を凝らして、別の時期に発症して現れるというもので、冬は冬時期に好発的に治療するだけでなく、春の養生に気を付ければ、発症を防ぐことができるのです。

＜本の養生＞

私から冬にかけて種々の多くは根に養分を集中させています。冬の養生法としては根を育てるものが多く、その根は、東洋医学の概念でいう“腎”の機能を高め、東洋医学の“腎”とは、成長、循環、代謝、水分代謝に関与する機能系であり、現代医学で言えば、腎臓、副腎、生殖器などの内分泌系を含む概念でランニングとも密接に関係しています。また、下半身の整形外科的疾患も東洋医学の概念でいう“腎”の低下に関する病と考えられています。その“腎”を本にしっかり養えば、その年に“腎”の衰えになりにくいといわれています。

＜食材＞

冬の腎の働きを高める効果があるブロッコリー・黒・えび・くるみなど、黒ゴマ・くろび、黒豆などの黒い色の食材を積極的にとるようにしましょう。牡蠣・鶏など腎を補う食材としても効果的です。また、冬の寒さは血のめぐりを遅らせています。食材では鶏肉、魚卵や・シナモン・生姜・牡蠣・唐辛子など、からだの中を流れて血を流す作用がある「温」と「熱」のものが効果的です。

漢方処方

寒げ、後熱、頭痛、肩こり、腰の痛み — 益母湯/苓桂湯
しびれ、むくみ、言葉のもつれ、感覚障害 — 経絡湯
めまい、立ちくらみ、動悸 — 苓桂朮湯
神経・尿閉・関節の痛み、腰痛 — 経絡湯/血湯
手足の冷え・しもやけ — 百病除根湯/真実丸湯



※このほかにも医師の合わせて診察します。お礼状にご郵送ください。

みつ漢方薬局
代表 吉野 光雄

