

養生法の基本をおさえよう

【養生とは】¹⁾³⁾

漢方では、日常生活に気を付けて、病気にかからないようにすることを「養生（ようじょう）」といいます。養生は、長期的な健康維持にも役立ちます。特に日常生活の中で、次の4つは、養生法の基本となるものですので、おさえたいものになります。

1.睡眠

睡眠は、エネルギーを蓄えるために重要な時間です。過労やストレスは不眠の原因になります。疲れている時は体を休めることを優先にしたほうが良いですが、適度な運動はストレスを発散させるのに手っ取り早い方法です。眠りが浅い人は、夕食は腹八分目を心掛けて下さい。足の冷えがある人は、寝る前に「足湯」もおすすめです。

<足湯の方法>

- ①足のくるぶしが浸るように湯を張る。お湯の温度は45℃ぐらい。すぐに冷めるので熱めに入れる。



- ②最初は熱いので、足を出したり入れたりしながら、徐々に長い時間つけていく。
- ③お湯につけた部分がピンク色になり、全身が温まってくれば終了（大体6分程度）

2.入浴

入浴は、水道水を沸かすだけよりも、艾葉、川芎、当帰などの生薬を入れた薬湯の方が体を温める効果が高くお勧めです。ただし、病気によっては入浴について注意が必要です。例えば、高血圧や心臓病の場合は、長風呂や熱い風呂は、症状を悪化させるので避けましょう。ぬるめの湯にゆったりつかるようにします。また、かぜなどで熱や咳がある人は入浴や洗髪を控えるようにして下さい。患部に炎症のある場合や痛みの強い場合も入浴は控えます。

3.服装

私たちの健康は衣服を着ることで保護されています。薬を飲むことを「内服」といいますが、衣服を着ることは「外服」であり、大切な養生の一つとされてきました。

- ◆冷え性で月経不順や膀胱炎を起こしやすい人
ミニスカートなど下半身を冷やす服装は避けましょう。



- ◆かぜをひきやすい人、首や肩がこる人、頭痛を起こしやすい人



マフラーやスカーフを巻いて首筋を冷やさないようにします。特に寝るときは、縦に2つ降りたタオルを首に巻き保温を心がけるとよいでしょう。

<参考>

- 1) 東洋医学おさらい帳 編著：根本 幸夫 出版社：じほう
- 2) 症状・疾患別にみる 漢方治療指針 著者：幸井 俊高 出版社：日経 BP 社
- 3) 図解 よくわかる東洋医学 監修：平馬 直樹 他 出版社：株式会社池田書店

漢方では、季節の変わり目は体調を崩しやすいとされ、昔から重要視されてきました。特に10月は、乾燥と昼夜の気温差に気を配りたい時期です。乾燥しがちな体に潤いを与えてくれる食材を積極的に摂ることをおすすめします。また、冬に備えるために、穏やかに体を温めて、胃腸を整えることを意識しましょう。

4.食事

食事は養生法の中で、最も大切なものです。1日3食、腹8分目が基本です。また、野菜、穀物、肉や魚、果物などバランスよく摂りましょう。食事の量も質も偏らないことが大切です。

少食

抵抗力の低下を引き起こす



過食

様々な病気の原因に



偏食

甘い物、脂っこい物



消化機能の低下を引き起こす

冷たい物、生もの



腹痛、下痢を引き起こす

辛い物、熱い物



口の乾きや便秘の原因に

【食養の勧め】¹⁾²⁾³⁾

漢方では、「薬食同源」という考えがあります。健康な体作りには食べ物がかせませんが、食べ物にはもっと積極的な、体の不調を治す薬効があると考えられてきたのです。そして、毎日の食事によって、体の不調を改善し、健康を維持することを「食養」といいます。食養を行うためには、食べ物の性質を知ることが大切です。

◆体を温める食べ物

長ねぎ、にら、しょうが、にんにく、玉ねぎ、ししとう、しそ、らっきょう、牛肉、鶏肉、レバー、チーズ 等

◆体のむくみをとる食べ物

はと麦、黒豆、とうがん、キャベツ、しじみ、わかめ 等

◆気持ちを落ち着かせる食べ物

セロリ、トマト、みかん、大根、ほうれん草、そば、緑茶、菊花、ジャスミン茶 等

◆秋に適した食べ物

秋から冬にかけて、気温が下がり、空気が乾燥しがちです。体に潤いを与える下記の食べ物を積極的に摂ると良いでしょう。

梨、柿、ぶどうといった果物類、白くらげ、くらげ、山いも、ぎんなん、アスパラガス 等



相談できるくすりやさん

フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1 Tel0883(79)2014