
当メールは2009年の保険除外反対署名、もしくは
当会のWebサイトで登録された方に配信しています。

{COL1}様

日本臨床漢方医会です。
暑い日が続きますが、お元気でお過ごしでしょうか？

当会では、漢方や漢方的考えを取り入れることで、
健康を保てるお手伝いができればと願っています。

一般の方にも役立つ漢方関連情報を載せましたので、
よろしければ最後までご覧下さい♪

++..... INDEX++

【1】漢方からみた夏の過ごし方：夏の生活と冷えについて

【2】なるほど漢方講座：夏のめまい

【3】自宅で気軽にできる健康法：養生

【4】市民公開講座・講習会のお知らせ

■ 編集後記

【1】漢方からみた夏の過ごし方：夏の生活と冷えについて

暑い夏の到来です。

夏を旬とする”キュウリ””トマト””ナス”や”スイカ”など
野菜の美味しい季節です。

もちろん、冷えた”ビール””アイス”や”かき氷”なども
火照った身体に気持ち良いですね！

さて、暑い夏に身体を冷やす物を食べる事で、涼をとるのは昔ながらの生活の知恵だと思いますが、

現代では、クーラーの中でアイス等を食べたり、冷蔵庫でキンキンに冷やした食べ物を摂るなど、

涼をとる以上に身体を冷やし過ぎて体調を悪化させ、カゼをひいたり手足が冷えて痛んだりすることが多いようです。

また、冷えにより血流が停滞して代謝機能も落ちるため、だるさや食欲不振、下痢やむくみなどが起きやすくなり、夏バテにもつながるようになります。

1番良いのは、冷える物を”食べない””飲まない”ことですが暑い夏の盛りに、”冷たいもの”や”クーラー”無しで生活するのは現代人にとっては、かなりの苦行ではないでしょうか？

胃を中心に冷えが生じる場合は、”人参湯”、
下腹や足に冷えが生じる場合は、”真武湯”、

手足の末梢が冷える場合は、”当归四逆加呉茱萸生姜湯”、
全身の冷えが強い場合は、”四逆湯”など

漢方薬を用いることは、冷えて弱った身体を温め、機能を回復させるのに有効な手段となります。

夏の冷えは、体調不良を引き起こしやすく非常に厄介なものです。

弱った身体を立て直すために、漢方薬は如何でしょうか？

仁和会クリニック 大和田院長 古田 誠

【2】なるほど漢方講座：夏のめまい

夏が近づき気温が上がるとめまいがする、という人がいます。
漢方医学的には「水毒」によるものです。

元来、夏は汗を沢山かいて体内の余計な水を外に出す季節ですが、

近年では冷房が完備され、夏でも汗をかくことが少ない人が増えています。

汗腺は汗をかかない状態が続いていると、余計に汗をかきにくくなり、体内に余分な水分がたまりやすくなります。

強い冷房の下で体が冷え切ってしまうと、代謝が低下して熱産生も落ちてしまい、余計汗をかきにくくなるという悪循環に陥ります。

では、どのように対処すればよいのでしょうか？

冷房は弱めにして、適度な運動をして汗をかくようにしましょう。

夏でも温かいものを食べることで、胃腸を傷めないように注意して、代謝をよくしましょう。

夏バテは胃腸の働きが悪くなることで起こりますが、冷たいものばかり飲んでいると胃腸が弱ります。

夏バテ予防にもめまい予防にも温かいものを摂取するようにしてください。

内臓が温まることで汗をかきやすくなり、熱がこもらなくなります。

暑いインドでカレーを食べるのは、汗で体内の余分な熱を放出することで、ほてりを解消するためです。

こうした注意をした上で、取り切れないめまいには五苓散や苓桂朮甘湯を使います。

水分補給をしっかりとった上で、余分な水と熱を放出できるような体をつくり、暑い夏を乗りきりましょう。

慶應義塾大学 渡辺賢治

【3】自宅で気軽にできる健康法:養生(ようじょう)

自宅で気軽にできる健康法として、
「養生」をご紹介します。

当会のメールマガジンには「養生」という
単語が今までも多々出てきました。

養生というのは、簡単に言うと
「健康」や「健康法」のことです。

「養生」と言えば、ご存じの方も多いと思いますが、
約300年前に貝原益軒(かいばら えきけん)に
よって書かれた「養生訓」が有名です。

江戸時代に84歳まで長生きされたこと、
晩年83歳に集大成として最後に出版された本であること、
そして今でも読み継がれていることを考えると

普遍的な健康法・長寿法を知りたい方には、
ぜひ読んでいただきたいと思い、
この度、改めてご紹介させていただきます！

特に分かりやすいのが
口語で書かれた
『口語 養生訓』(原著・貝原益軒、
訳註:松宮光伸 日本評論社刊
定価2,484円(税別))です。

今回、その中から
『養生、四つの要点』を
紹介(引用)させていただきます。

『養生の「四要」は、
激怒しないこと、
考えすぎを少なくすること、
おしゃべりを少なくすること、
見る、聴くなどの五官や飲食の欲望を少なくすること、
の四つである』

特に、飲食が過ぎると、食事が原因で病気になる
生活習慣病(食源病とも言える)になりかねません。

病気になって、改めて食生活を顧みるのではなく
日々気をつけることが”養生”になります。

医会HPにある【漢方治療時の食事の注意点】は、
漢方医・石川 友章 先生監修の
養生ポイントが秀逸で非常に参考になります！！

↓ ↓ ↓
<http://kampo-ikai.jp/towa/basic7/>

<食事>面で、養生したい方は必見です♪

また、漢方のお薦め本を医会HPでご紹介しています。
http://kampo-ikai.jp/category/contents/books_low/

気になられた方は、ぜひ一度ご覧になってみてください♪(#^.^#)ノ

【3】市民公開講座・講習会のお知らせ

1) 市民公開講座

当会では、一般の方にも役立つ漢方情報を知っていただく為、
「市民公開講座」を11月3日(金・祝)午後12時～1時30分に
東京都日野市の七生公会堂ホール(京王線 高幡不動駅から徒歩7分、
新宿⇄高幡不動は約30分)にて開催します。

テーマは、
「痛みの緩和と漢方治療」および認知症のケアについて。

第1部は高齢者介護施設の理事長で医師の蓮村幸兌先生が
「西洋薬と漢方薬の上手な使い方」について、講演されます。

第2部は、蓮村先生だけでなく、ケアマネジャー、管理栄養士、
歯科衛生士等、チームを組んだ総合的なケアで、

日本でもおそらく最先端と思われる昭島市の
“認知症のケア”を通して、役立つ情報をお話くださいます。

実際に現場で活動されている介護のプロ達から、
具体的な介護の話が聞ける絶好のチャンス☆

介護中の方、介護は未だ先のことだけれど興味のある方など、
どなたでも参加費無料につき、この貴重な機会をお見逃しなく！

▼詳細は

<http://kampo-ikai.jp/contents/20171103-2/>

2) 医師限定講座

7月29日(土) 19:00(開場18:00～)に
整形外科の漢方名医でもある松村崇史先生を
演者にお迎えし、第11回漢方家庭医講習会を開催します。

主に患者さんの満足度向上に
お薦めな5処方について学ぶことができますよ♪

また、同じ場所で9月30日(土)にも
第12回漢方家庭医講習会が開催されます。

▼7/29詳細

http://kampo-ikai.jp/contents/ct_training11/

▼9/30詳細

http://kampo-ikai.jp/contents/ct_training12/

いずれも医会会員を問わず、参加費無料です。

ただいま参加者を募集しております。
参加ご希望の方は、問い合わせフォームからお申し込みください。

↓ ↓ ↓

<http://kampo-ikai.jp/mail/>

高名な漢方医から実践的な話を聞ける
このまたとない機会をぜひ、ご活用ください！！

◆編集後記

当会では漢方情報をメルマガ以外にも、
以下のWebサイトやFacebookページでもご紹介しています。

※ 日本臨床漢方医会ホームページ
<http://kampo-ikai.jp>

※ Facebookページ
<http://www.facebook.com/kampoikai>

漢方をもっと知りたいという方、ぜひご覧になってみてください♪

では、時節柄ご自愛いただき、健やかに過ごしてください。
次回は、秋号の配信となります。どうぞ楽しみに～!!

◇◆*...

発行元: 日本臨床漢方医会事務局 URL : <http://kampo-ikai.jp>
Facebookページ : <http://www.facebook.com/kampoikai>
お問い合わせは、 jim@kampo-ikai.jp まで

アドレス変更 & 配信停止はこちらのページからどうぞ。

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

http://kampo-ikai.jp/web_henko

... * ◆ ◇