

〇〇様

こんにちは、日本臨床漢方医会です。
少しずつ暑くなってきましたが、お元気にお過ごしでしょうか？

当医会では、漢方を暮らしにうまく取り入れることで、
季節の変わり目も健康に過ごせるお手伝いができればと思っています。

ぜひ参考にしていただきたい情報を記載しましたので、
よろければ最後までご覧ください♪

＋＋…… INDEX ……＋＋

【1】漢方からみた夏の過ごし方

【2】なるほど漢方講座：漢方からみた食事について

◆ 編集後記

【1】漢方からみた夏の過ごし方

ジメジメした梅雨がもう少しで終わり、また例年通り暑い夏が
やって来ようとしています。

梅雨の時期は低気圧が主体になるため副交感神経優位となり
活動性は低下し易く、なります。

さらには、湿気が多いために体質的にも“湿”の状態となり、だるい・
重い・疲れる・ふらつく等の体調不良が出現しやすくなります。

一転して夏になると、高気圧が主体となるため交感神経優位となり
活動的にはなりますが、暑いためにクーラーや冷食が多くなります。

また、熱中症予防と称して水分摂取が多くなるため、身体が“冷”えて
“湿”の状態もプラスされ、だるい・重い・疲れる・ふらつく
だけでなく、寒い・痛い・下痢するといった症状が増えてきます。

かつては、団扇や打ち水・夏野菜等でのみ涼をとっていた時代から、
クーラーで快適に過ごしながら冷蔵庫から冷たい食べ物やアイス

食べ放題の時代となり、生活自体は快適？になったのですが、

外来では、冬に使うことの多かった方剤を夏にも使ったりと、
季節と真逆の「冬のような病人」が増えているような気が致します。

簡単・便利・快適の裏側に必ず落とし穴が潜んでいるのは、
発達したとされている現代社会・現代科学に対しての
警鐘の様な気がしてなりません。

自然のリズムに逆らわず、生活を見直して体調を整え、
“未病”を“病”にしないよう、漢方薬はいかがでしょうか？

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：漢方からみた食事について

以前、アメリカ旅行で、旧友のシンシナティー大学小児科の
N教授とメイヨークリニック精神科のM主任教授を訪れました。

驚いたことに2人とも1日1食しか食べません。

体に悪いのじゃないかと素朴な疑問をぶつけましたが、「20年近くやっているが何ともない。
健診を受けているが、悪いところはない。」との返事で、啞然とした事を覚えています。

その頃、私も朝食抜きの生活を10年程やっていましたが
1日1食とはと驚かされました。

1日1・2食主義派については、2食主義推奨者の永井潜氏が
「ひもじい時には不味いものなし」とある如く、空腹が食物を美味しく
食べられる助けとなることは言うまでもないと述べておられます。

しかも、食事は、胃腸はもちろんのこと、肝臓を著しく酷使し、
肝臓の疲れが直ちに全身の疲れとなって現れる為、
回数を減らしたほうが良いという考え方もあります。

逆に3食主義派は、1・2食だと次にいつ食事が入るか分からないので、
身体は必要以上にエネルギーを吸収しようとし蓄積しようとする事で
体重が増えてしまうのは良くないという意見でした。

ですが、1ヶ月以上ダイエットしている場合は除き、
体重を調整しているのは、食事の回数ではなく、
大切なのは、食事の ”質” や ”総摂取カロリー” だと考えられます。

また、体内時計は朝の光と朝食でリセットされ、頭の働きが良くなり
体の活動がスムーズに進むので、朝食抜きは良くないという
考えもあります。

このように1日何食がよいかについて、様々な論議がなされていますが
一長一短があり、結論が出ていません。

では、食事を伝統の長い漢方の観点から考えてみましょう。

漢方の世界では、漢方は”生薬”と言って
生きた植物をそのまま取り込む習性があります。

そのため陰干しにしたり、色々な変質を防ぐための
工夫がなされてきました。

総ての動植物はバランスが取れています。
これらを集め、更にバランスを考慮して作られたのが「漢方薬」です。

漢方の2大古典『金匱要略』と『傷寒論』によると、
全処方方の投与の仕方を分けた場合、その出現頻度は
1日2回投与を1とすると、3回は3倍、1回は1/3になります。

また、古代の『備急千金要方』でも、ほぼ同様です。

するとバランスを考えると、1日1,2,3回のどれもありますが、
3回が一般的である事が分かります。

漢方の教えるところは体力が低下した(漢方での胃・脾・肝・腎という
吸収・代謝・排泄機能に関係する臓器がオーバーワークなどで疲労を
示した)時は、回数や量を減らした1日1,2回食が良いという事です。

最終的には、食事の量は自分の生活や体質に見合ったものかどうか
という点で判断して頂ければ良いでしょう。

普段当たり前のようにとっている食事ですが、
一度見直してみてもいいかもしれません。

ノザキクリニック院長 野崎豊

◆編集後記

先日、俳優の榎木孝明さんが主に飲み物と数個の飴やブドウ糖以外は摂らない「不食生活」を30日実行し、話題になりましたね。

そこまで極端な話でなくても、人は、食べる内容や量で、
身体の調子が変わってきてしまいます。

さらには、英語でも、“You are what you eat”という諺があるほど、
人の身体は、今まで自分が食べたものでできていると言われます。

食事の中身だけでなく、摂取回数や時間によっても、左右されますが
とにかく、現代人は栄養価が高い、冷えるものを多く食べがちです。

また、栄養学的に素晴らしいものでも、個人の体質などによっては
不適切なものも存在します。

夏は食に左右されやすいので、食を整え、健康を保ってくださいね！
ただし、冷えが過ぎるなど症状が出てしまった時は、お早めに漢方医までご相談ください！

さて、本会ではメルマガ配信やホームページ、フェイスブックの
ページ等でも、多くの方に漢方情報をお届けしております。

ぜひ、下記のサイトもご参考になさってください。
>> <http://kampo-ikai.jp>（医会ホームページ）

なお、当会では、皆さまからのご感想やご意見を募集しています。
jim@kampo-ikai.jp まで、どうぞお気軽にご連絡ください。

時節柄ご自愛いただき、健やかに夏をお過ごしください。
次回は、秋号の配信となります。どうぞお楽しみに♪♪

◇◆*.....

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

.....*◆◇