

---

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

---

{COL1}様

日本臨床漢方医学会です。  
本年もどうぞ宜しくお願い致します。

冬の寒さが身にしみてきましたが、元気でお過ごしでしょうか？

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】 漢方からみた冬の過ごし方  
    冷え対策～冬のコショウ湯
- 【2】 なるほど漢方講座：万年風邪
- 【3】 ベテラン漢方医の健康の秘訣～食事編
- 【4】 漢方家庭医講習会のお知らせ

■ 編集後記

---

【1】冷え対策～冬のコショウ湯

---

黒胡椒は平均気温が25度前後の所に育つ植物です。  
インド原産で4000年以上前から知られています。

主にインドでは肝臓病と泌尿器疾患に使用されて来ました。

英語の「ペッパー」はサンスクリット語の「ピッパリ」に由来しています。  
古代ギリシャでは熱病を治すのに使われました。

成分はピペリン(体を温める効果・内臓脂肪を減らし血液サラサラ効果)などがあります。

精油(香り成分)としては  
オイゲノール(鎮静・鎮痛・血液サラサラ効果)  
ミスチシン(鎮静)  
リモネン(頭の働きの改善・老化防止・抗癌・抗動脈硬化・抗胃潰瘍)

ピネン(免疫力改善)  
ゲルマクレンD(むくみとる)  
カリオフィレン(老廃物排泄)  
モノテルペンアルコール などを含み、  
0.1g口に含むと、血圧が収縮期拡張期ともに  
10mmHg以上も上昇する程強力な昇圧剤です。

他に、抗痙攣・駆風・抗寄生虫などが知られています。  
外用では皮膚刺激効果があります。

漢方では五臓の冷えを取る薬として有名です。  
当院では冷え対策として「コショウ足湯」を薦めてきました。

胡椒の香り効果を堪能し、胡椒成分の吸収により皮膚血行や血液  
サラサラ効果が改善し、新陳代謝も高まりヒートショックを防ぎます。

この時、さし湯用の熱いお湯と足を拭くタオルを用意して、  
両足の踝が浸かる深めのたらい、  
またはお風呂に潰した胡椒(コショウ)を、  
たらいなら小さじ1-2杯(5-10g)、  
お風呂なら大匙1-3杯を入れ、  
お湯(40度)に両足のくるぶしまで  
入れ、さし湯をしながら約20分程温まります。

この時、お湯の中で足首回しや足指じゃんけんをすると  
より効果が上がります。

胡椒を選ぶ時は、一般的によく料理で使われる  
粉ではなく、粒タイプのを適宜潰してご使用ください。

粉だと香り成分が失われるので、粒タイプを  
使用する直前に潰して使われると良いと思います。

通常足湯でも温まりますが、胡椒を入れると更に温まりますので、  
冷え対策に、ぜひ一度お試しください。

ノザキクリニック 院長 野崎豊

---

## 【2】なるほど漢方講座: 万年風邪

---

今年は昨年11月頃から気温の低下が進み、  
例年よりも寒さが厳しい冬になりそうです。

気温の低下は、免疫機能を低下させますが、  
クリスマスや忘年会・お正月に新年会などのイベントでの  
”暴飲暴食”や”疲れ”から、更なる免疫低下を生じます。

感染に対する抵抗力は、この時期落ちるところまで落ちていきます。

そのため、冬はインフルエンザやノロウイルスを代表とするウイルス感染症にかかり易くなり、発熱や咽頭痛・咳・鼻水だけでなく嘔吐・下痢など一年のうち、特に注意が必要な時期であると思われます。

高い熱や止まらない咳、嘔吐・下痢などは、比較的わかりやすい感染症状ですが、分かりにくい症状の場合もあります。

体力を低下させ過ぎた上に、更に身体を冷やしたりすると、感染症なのですが、身体の反応が鈍くなるため、

”ほとんど熱が出ない”、”少しのどがイガイガする”、”寒いと鼻水が少し出る”、”軽い咳がある”など、

ひとつひとつの症状は軽微なのですが、症状が出たり引込んだりを繰り返し、だらだらと長引くいわゆる「万年風邪」をひくことがあります。

「万年風邪」は、元々弱った老人に多い病気ですが、最近では子供でも非常に多くみられます。

昨今の食生活の乱れだけでなく、保育園や幼稚園・学校に習い事、塾など現代っ子の疲れ具合も透けて見えるようです。

治療は症状だけをターゲットにする西洋医学的方法では、治ったように見えても、直ぐに再発してしまいます。

完治させるには、体力・免疫力を回復させ、身体を温めつつ治療できる”漢方薬”と身体を損なわない”養生法”の独壇場となります。

西洋医学で長引くカゼを元から断つためには、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

---

### 【3】ベテラン漢方医の健康の秘訣～食事編

---

現役漢方医として57年活躍されている村田高明先生に健康の秘訣とスグに始められる健康法を教えてくださいましたので、ご紹介します!(^^)!

#### ■健康の秘訣・食事編

何ととっても規則正しい生活、バランスの良い食事と適度な運動をメインに日頃から養生をすること！

今回は「食事」についてご紹介します。

○積極的に摂取している食品

・ナッツ類

アーモンド、クルミ、カシューナッツ、  
ピーナツ、松の実など

消化をよくする為、クルミ、松の実以外は粉碎して、  
ヨーグルト等に入れて食べています。

※ナッツは自律神経の調整に役立ちます。

・黒酢・納豆・プルーン・干しぶどう・胡麻・きな粉  
疲労回復、美肌、活圧・血流改善に！

・オリーブオイル または えごま油  
特に生活習慣病予防に、コレステロール値を下げてくれます。

・ヨーグルト(腸内フローラの改善の為)  
呼吸器疾患予防に、R-1ヨーグルトを食べています。

・おやつに鉄入りウエハース等を食べています。

○品数を減らす、腹八分、減塩  
年を重ねる程、基礎代謝も落ちるので、  
摂取するカロリーも減らす為、  
少し品数・摂取量を減らしました。

減塩のため、醤油を極力減らし、  
刺身には減塩醤油を使用しています。

京王八王子 山川クリニック 村田高明

---

#### 【4】漢方家庭医講習会のお知らせ

---

##### ■漢方家庭医講習会【医師対象】

2月24日(土)19:00(開場18:30)から新宿で  
松田 弘之先生(司生堂クリニック 院長)を  
演者にお迎えし、漢方家庭講習会を開催します。

テーマは、「明日から使える風邪の漢方10処方」

風邪の治療は漢方の基本！！

この講演会では、これまで漢方に興味があってもなかなか  
使えなかった方やよくわからないまま使用していたという方を対象に

風邪という疾患を通してなるべく分かり易くお話いただけます。

【参加費無料】の特別講演です。  
ただいま参加者を募集中です！

▼詳細・お申込みは(医師限定)

<http://kampo-ikai.jp/news/20180224/>

高名な先生達から実践的な話を聞ける  
このまたとない機会をぜひご利用ください (#^.^#)ノ

---

#### ◆編集後記

まだまだインフルエンザや風邪も流行っています。  
健康を保つには、まずは「食事」から！

ベテラン漢方医が紹介したお薦めの食べ方や食材を  
取り入れてみてはいかがでしょうか。

さて、当会ではメルマガ以外にも以下のWebサイトや  
Facebookページ等で、役立つ漢方情報を紹介しています！

※ 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ね。  
今回は、春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](mailto: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](http://kampo-ikai.jp/web_henko)

---

.....\*◆◇