

第52回

辻和之先生の

健康コーナー

わかりやすい東洋医学講座

第3回 夏の養生法

夏の3ヶ月(暦では、5月6日から8月7日)を蕃秀ばんしゅうといっています。

紀元前に書かれた医書『素問』には、「夏季は太陽が沈むと寝て、日の出とともに起きる。日中が長いが怠けてはいけない。適当に運動し、1日は1回は発汗するように心掛ける。気分的には発散するような気持ちでいると良い。もし陽気を発散しないと熱がこもって病気になる」と書かれています。

すなわち「夏は、早寝をして早起きをする。仕事に励み、適度に体を動かして、体内の陽気を発散して汗をかくようにする。陽気が発散しないと病気になる。気分を明るく、内こもらないように、前向きに構える」ということです。

夏の時期にクーラーに頼って、あまり汗をかかないようにしていると、

身体内に陽気がこもり易くなります。体内で一番陽気が多い臓器は心臓で、しかも夏に良く働きますので、クーラーに当たりすぎて汗をかかないでいると、心臓に負担がかかります。心臓病が持病の人は特に夏に気を付けましょう。

陽気を発散しないと身体全体が熱く感じます。そうすると冷房や冷たい飲み物を好むようになり、胃腸を冷やし下痢をしやすくなります。

また、肺に熱がこもりやすくなり、秋に肺が働く時期になると、この熱が肺を乾燥させて乾いた咳をするようになります。

夏でもあまり汗をかかない人や、夏でも冷えている人、低血圧の人は、夏に体調を崩しやすくなります。

夏季におこりやすい病気と、その対処法

夏季は胃腸機能の低下しやすい季節です。冷たい飲食物を容易に入手しやすい現代社会では、胃腸にとって負担がかかります。

《夏かせ》

夏という季節は腠理そうりが開きます。腠理とは中医学の専門用語で、現代医学的に云えば、汗腺に相当します。暑くなると汗腺を開いて、汗を出して気化熱で体温を下げるようになっているのです。

中医学的に、腠理は汗腺としての意味合い以外に、邪気じょうきが外界から人体に侵入する入り口と考えられています。夏季には、腠理が開きやすいため、冷房などによって邪気が侵入しやすいのです。

一般的に邪気には、六淫ろくゐんと云って風、

寒、湿、暑、火、燥の6種類があります。クーラーが効きすぎると寒の邪気が人体に入り、朝になると鼻づまりや、項うなじ、肩の辺りのこわばり、頭痛を伴うカゼをひくようになります。寝苦しくて、夜通しクーラーをかけるときには、設定温度を高めめの28度程度に設定して、クーラーの風が直接体に当たらないようにします。

夏の養生法は、「冷え過ぎ」に注意することです。



クーラーの風が直接当たらないようにしましょう



冷たいものの摂りすぎに注意!!

《体の怠さ、疲れやすい》

東洋医学では、虚労病と云って、

病気の二つと考えられています。その原因の二つに冷えがあります。

暑くて、冷たい飲み物を摂り過ぎると、お腹(中医学では、脾胃)を冷やします。脾胃が冷えると、気が作られなくなり、気虚(気の不足状態)をもたらし、体が怠くなったり、体の抵抗性が低下することにより、様々な病気を引き起こしやすくなります。江戸時代の名医、貝原益軒先生は、「養生訓」の中で「夏季は冷たいものを摂るべからず、熱きものを食せよ」と説いています。

過度に冷たい飲み物を摂らないようにしましょう。

《水毒症状…朝、気持ちよく起きられない》

①いつまでも寝ていたかったり、②起きるとフラフラしたり、③眠くて何となく怠い、④顔が腫れぼったい、⑤手を握ると腫れぼったい、⑥腰が重い、⑦午前中は頭がぼんやりして、体も怠くて能率が上がりにくい、午後から次第に頭がすっきりし出して元気になる、と感じるときは、前日の水分の摂り過ぎが原因の一つと考えられます。これは、日本漢方では水毒(中医学では、淡飲)の症状です。

世間では、水をどんどん摂りましょうという風潮があります。ある意味では正解ですが、水の摂り過ぎが弊害になることもあります。

ある老人ホームの入所者が、意識低下で当院を受診されました。その老人ホームでは、全員に2リットルの水を一律に飲ませていました。電解質のナトリウムが低下し、血清浸透圧の低下もみられ、水中毒の状態で、入院を要しました。水の排泄の悪い腎機能の低下した方、血清アルブミン値の低い方は、水の排泄が悪くなり、過度の飲水は、その人にとって支障を来し

ます。過度の飲水をせず、過不足のない適度な飲水を摂取することが重要です。

《夏バテと土用の丑の日について》
日本には、土用の丑の日にウナギを食べる風習があります。

「土」とは、中医学の五行説(木火土金水)の土に由来し、土は、五臓の中で脾に相当します。夏には、夏バテや冷たいものの摂り過ぎで、脾の働きが悪くなり、食欲がなくなります。

ウナギは、脾を温める食材で、滋養強壮の効果が有ります。夏バテで食欲が無くなってきた状態では、脾が弱ってきたことを意味し、脾を強化するウナギが体に良い食材になります。



医療法人社団和漢全人会花月クリニック

プロフィール

昭和26年 北海道江差町に生まれる
昭和50年 千葉大学薬学部卒業
昭和57年 旭川医科大学卒業
平成 4年 医学博士取得
平成10年 新十津川で
医療法人和漢全人会花月クリニック開設

日本東洋医学会 専門医
日本糖尿病学会 専門医
日本内科学会 認定医
日本内視鏡学会 認定医



医療法人和漢全人会
花月クリニック
日本東洋医学会専門医
医学博士
和之