

【夏バテの養生】

病気でないけど、夏バテや新型コロナによるストレス、不安で何となく体調がすぐれない—という方も多いのでは。

そんな時は、東洋医学による養生法がオススメです。

●「気」「血」「水」が乱れる●

陰	夜	寒	静	辛	冬
陽	昼	熱	動	苦	夏

東洋医学では、世の中の全てのものは、相反する二つの性質、「陰」と「陽」のバランスで成り立つと考えます。例えば、1日を見ると、太陽の出ている「陽」と日没後の「陰」の時間帯がある。こうした陰陽のバランスに逆らわない生活が、養生の基本です。また、東洋医学の特徴は、人の身体を3つの要素で診ることにあります。

- ・根源的なエネルギーの「気」(き)
- ・全身に栄養を運ぶ「血」(けつ)
- ・血液以外の全ての体液を指す「水」(すい)

ストレスによる食べすぎ、飲みすぎ、夏の暑さによる冷たい飲み物や食べ物の過剰摂取は、三要素のバランスを崩し、不調を招く原因となります。



●腸のハタラキも悪くなる●

胃腸を酷使すると小腸に熱がこもり、働きが悪くなります。

こうした状態になると、体温が平熱よりも低くなります。「気」の巡りが悪くなるため、夏でも手足の末端や背中、二の腕、お尻、太ももの裏側が冷えます。

そして、たまった熱で大腸にある便の水分が蒸発して、便秘がちになることもあります。

夏バテを引き起こす生活習慣は、結果として、小腸と大腸の働きを乱してしまいます。

●「気」「血」「水」をととのえるために●

三要素のバランスの崩れは、生活習慣にあります。

まずは、十分な睡眠をとること。睡眠は、「血」を体内にためる時間。夜更かしは厳禁です。

そして、夏にあった食事をとること。体の熱や湿気を取るとされるゴーヤ・パセリ・セロリなどの苦味のある野菜がオススメです。

冷たいものの摂りすぎは身体の負担になり、甘いものや脂っこいものの食べすぎは胃腸に熱をもたらすため避けてください。

また、腸は西洋医学でも、免疫力や自律神経のバランス調節をつかさどる重要な臓器。

日頃から腸内環境をととのえることも大きなキーポイントです。

●「気」「血」「水」の流れを良くする●

「つぼ」も東洋医学の養生法です。

冷えは、「気」「血」「水」の流れの停滞でも起こります。

冷えには、手首の内側のしわの中央から指三本分、肘側にさがたところの「内関」(ないかん)やその反対側にある「外関」(がいかん)という「つぼ」を押さえるのが有効です。

痛くないくらいの力で5秒間を5回が目安です。

