

東洋医学からみた冬の養生法



鍼灸師 伊藤 学



今年の秋はいつもより長く感じましたが、年末に差し掛かり日に寒気が増してきましたね。自然界が刻々と変化するように人間の身体もそれに応じて変化していきます。東洋医学では自然界の変化に逆らうことなく、日々の生活を送ることが健康に繋がると考えます。人体は小宇宙であり、大宇宙である自然との調和により健康がもたらされ、この調和が乱れた時に病気になる。現代の生活様式は文明の進化により便利にはなりましたが、自然との調和という部分からは遠ざかっているように感じます。

冬になると陽が沈むのが早くなり、日の出が遅くなります。本来であれば人間もこのサイクルに合わせるべきで、冬は**早寝早起**が良いとされます。また冬は陰陽で言うと陰の季節。自然界の陽気が少なくなり、人も皮膚を閉じて陽気を中に収めておく必要があるのです。必要以上に暖房を効かせた部屋で一日中過ごしたり、激しい運動で汗をかいたりしていると皮膚が閉じず陽気が漏れ出てしまいます。暖房は効かせ過ぎず適度な温度に設定し、衣服で上手に調節するのが陽気漏れを防ぐコツです。この時、足元の保温も忘れ

ずに。東洋医学の観点から見ると冬の激しい運動はあまりお勧めできません。もしやるのであれば、運動後のケアが重要です。毛穴が開きっぱなしのまま薄着で寒気にあたりたりするのは避けましょう。クールダウンをしっかり行い、汗が引いてから暖かい衣服を着るようにしませう。これはお風呂の後も同様です。

食べ物に関しては地の旬を中心
にバランス良く食べることを基本とします。暑い環境や土より上で育つ食物には身体を冷ます作用を持つ物が多く、逆に寒い環境や土の中で育つ食物には暖める作用を持つ物が多いことをご存知でしょうか。例えば水分を豊富に含んだトマト・キュウリ・スイカ、苦味が特徴的なゴーヤ、南国フルーツのパイナップルやバナナには火照った身体を冷ます作用があり、蓮根・人参・ゴボウなどの根菜類、里芋・山芋・さつまいもなどの芋類、薬味として良く使われる生姜・ニンニクなどには温める作用があります。この様にその時期にその土地で育つ物にはそこで暮らしていく生物を助ける力が備わっています。現代社会では本来夏が旬の野菜や果物が通年スーパーで売られていたり、地球の反対側原産の

アサイー、キヌア、チアシードなどがスーパーフードとして流行したりしています。隣の芝生は青く見えるもので、海外では和食の人氣が高まっており、以前は食されていないかった海藻などが健康食として注目されているようです。ところが最近の研究によると、そもそも人間には海藻を消化できる酵素が備わっておらず、長い年月をかけて独自の食文化を築く中で日本人が海藻を消化できるようになった可能性があるらしいです。食べ続けることにより身体が順応していく可能性はありますが、理にかなった食生活というのは、結局のところ「**地の旬を中心**に**バランス良く食べる**」という基本に尽きるのではないのでしょうか。

情報化社会となった現代では様々な情報を様々な方法で入手することが出来るようになりました。しかしながら、太古の人類がそうしてきたように、自然界から学べることはいまだたくさん存在します。時折情報化社会から少し距離を置き、自然を通してご自分を見つめ直す時間を作ってみてはいかがでしょうか。そこに自分にとつての最良の養生法のヒントがあるかも知れません。

柳川クリニック

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229
診療時間 *予約制
[月~日] 午前 9:00 ~ 午後 12:00
[月火水金] 午後 16:00 ~ 午後 19:00
休診日 祝日、第1・4・5日曜
1月: 1~4, 11, 24, 31日
2月: 7, 11, 28日
診療科目
胃腸内科 消化器内科 (胃・大腸内視鏡検査)
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <http://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

みなとみらいケンズクリニック

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7
TOC みなとみらい 3F 医療モール内
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136
診療時間 *予約制
[月~日] 午前 10:00 ~ 午後 13:30
[月~金] 午後 17:00 ~ 午後 19:00
休診日 原則として祝日
1月: 1~4, 11日
2月: 11, 22日
診療科目
胃腸内科 消化器内科 (胃・大腸内視鏡検査)
肥満・生活習慣病外来 内分泌代謝内科
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <http://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

いどがやケンズクリニック

住所 横浜南区井土ヶ谷下町 213
第2江洋ビル 3F
TEL 045-721-1024 FAX 045-721-1028
診療時間 *予約制
[月~土] 午前 9:00 ~ 午後 12:30
[月~金] 午後 14:00 ~ 午後 18:00
休診日 水曜、日曜、祝日
1月: 1~3, 12日
診療科目
糖尿病代謝内科 脂質代謝内科 一般内科
胃腸内科 内分泌内科 消化器内科
HP <http://www.kens-clinic.jp/idogaya/>

テイやながわ・癒しの樹

住所 鎌倉市扇ガ谷 4-1-15
TEL 0467-61-1780
FAX 0467-61-1781
定休日
日曜 (祝日は営業いたします)
1月: 1~3日
HP <http://www.kens-clinic.jp/iyashinoki/>
*見学は随時行なっております。
お気軽にお問い合わせ下さい。

**メディカルスパ西鎌倉
メディカルスパ西鎌倉鍼灸院**

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL 0467-33-0121
営業時間 *予約制
平日 9:00 ~ 18:00 (最終受付)
祝日 10:00 ~ 17:00 (最終受付)
定休日 日曜 (カフェは日祝休み)
HP <http://www.medi-spa.jp/kamakura/>

**メディカルスパみなとみらいカウンセリング
メディカルスパみなとみらい鍼灸院**

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3F 医療モール内
TEL 045-651-2588 (カウンセリング) 045-263-6848 (鍼灸院)
営業時間 *予約制
月~金 11:00 ~ 19:00 (最終受付)
土・日 10:00 ~ 18:00 (最終受付)
定休日 祝日
HP <http://www.medi-spa.jp/minatomirai/>

**メディカルスパもみじ坂
メディカルスパもみじ坂鍼灸院**

住所 横浜市中区区花咲町 3-103-3 ベイビュー横浜 2F
TEL 045-567-6848
営業時間 *予約制
月~金 11:00 ~ 19:30 (最終受付)
土・日・祝 10:00 ~ 18:00 (最終受付)
定休日 不定休
HP <http://www.medi-spa.jp/momijizaka/>