メディカルスパだより

夏は「心」の養生の季節

鍼灸マッサージ師
西嶋 美穂

晴れた日の日差しが強くなり、少しずつ暑くなってくるこの時期、皆様いかがお過ごしでしょうか。梅雨が明けるといよいよ暑い夏がやってきます。5月の立夏から8月の大暑までの3ヶ月間を夏といいます。3月号で春の養生を紹介しましたので、今回は夏の養生についてお話したいと思います。

東洋医学の聖典「黄帝内経・素問」によると、夏の3ヶ月を「蕃秀（ばんしゅう）」といいます。蕃とは茂ること、盛んなこと、秀は華やかなこと、美しいこと。つまり万物が力強く成長し咲き栄える様を表す言葉です。夏は陰陽では「陽中の陽」、一年で陽の気が一番強い季節です。夏は「火」の性質があるとされ、五臓では「心」の季節とされます。（春は「肝」の季節でしたね。）夏は「心」の養生が大切、というわけです。東洋医学でいう「心」は簡単にいうと「血液の循環や精神活動」のことです。

ではどのように過ごせば良いでしょうか。黄帝内経の内容から

・早起きして過ごす。

・日の長さや夏の暑さにイライラせず、怒らないように過ごす。

・適度に運動をして汗をかき、陽の気を発散させる。

・食事は苦味のものをうまく取り入れる。酸味も○。甘味は食べすぎないように。

などが大事であると考えられます。

早起きは体に良いですが、特に夏は他の季節より早めに起きることが自然の摂理にもかなっていておすすめです。少し早起きして本格的に暑くなる前の時間に活動することは、暑さによるイライラを避け、精神の安定にもつながります。イライラしないことは「火」の性質を持つ「心」の臓を労ることになります。

夏、陽の気が強まると陰陽の気の交合が活発になり、草は生い茂り花が開き実がなります。自然界に属する人間も花が開くかのように陽気を発散させる力、外へ出す力が高まります。なので夏は毒素、老廃物、身体の中の寒気を排出するのにとても適しています。適度な運動で汗をかき、夏の花のように陽の気を気持ちよく発散させる。それが理想の過ごし方です。「冬病夏治」という言葉があります。夏にしっかり養生することで冬に起きやすい病気を防ぐ、というものです。夏に身体の寒気をしっかり排出することで冬の寒さの影響を受けやすい病…例えば風邪、身体に出る関節の痛み、内臓の不調などを予防するというわけです。

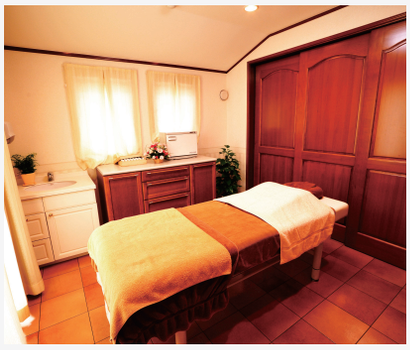
では陽気の発散がうまくいかなかった場合にどうなるのでしょう。身体の奥に熱がこもってしまいます。人間の五臓の「心」「肺」には陽気が多く存在するとされており、そこに余分な熱がこもると心臓に負担がかかったり、咳が出たりします。秋口、空気が乾燥してくると空咳が出やすいタイプの方は夏の過ごし方も関係しているかもしれません。

高温多湿の現代日本では陽気をうまく発散することは難しいです。汗のかき過ぎは体力低下につながりますし熱中症のリスクもあります。かといってエアコンの効いた涼しい部屋で過ごすのみではうまく陽気を発散できません。工夫が必要です。水分補給をこまめにする、気温の高い時間帯は不要の外出を避けて朝の比較的涼しい時間に活動する、エアコン使用時は温度管理や服装調節などをこまめにするなど、工夫しながら夏を楽しんでお過ごしください。

夏の食養生は「心」を養う性質のものを多く取ると良いです。百合根、苦瓜、冬瓜、梅干し、緑豆、小豆、ハトムギなどです。熱中症予防には熱をさまし水分を補うスイカやきゅうり、低血圧にはレバーやほうれん草が良いでしょう。冷たいものの取りすぎは控え、栄養をしっかり摂って夏バテを防ぎましょう。

意外に思われるかもしれませんが、夏はお灸がとても効果的と言われています。しっかり陽気を養うことができ、夏バテ解消にも良いとされています。夏の不調を感じたら、ぜひメディカルスパへお越しください。夏を元気に過ごすお手伝いをいたします。皆様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。

メディカルスパ西鎌倉



住所　鎌倉市西鎌倉1ー18ー3
TEL　0467-33-0121
営業時間
9:00～18:00（最終受付）　＊予約制
休診日　水曜・日曜・祝日
メニュー
KENS Café
鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）
心理カウンセリング　医療リンパドレナージ
アロマセラピー　カイロプラクティック
HP　https://www.medi-spa.jp/kamakura/

メディカルスパみなとみらい

住所　横浜市中区桜木町1ー1ー7　コレットマーレ3F
医療モール内
TEL　鍼灸院：045-263-6848
カウンセリング：0467-33-0121（予約専用ダイヤル）
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）
休診日　祝日
施術メニュー
鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）
心理カウンセリング
HP　https://www.medi-spa.jp/minatomirai/

メディカルスパもみじ坂

住所　横浜市中区花咲町3ー103ー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）
休診日　不定休
施術メニュー
鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）
医療リンパドレナージ
HP　https://www.medi-spa.jp/momijizaka/