

# めまいが 気になる方

わたしの  
こと…?

2017  
2月号

健康に役に立つ  
情報を毎月お届け



## 健康ニュース 2月号

vol.  
126

### 自分の体は自分でケア。「セルフメディケーション」のすすめ

セルフメディケーションとは、日々の健康管理をしっかり行い、自らを疾病から遠ざけようとする事です。現在社会的に最も重視されている環境問題から、いかにして自分自身の健康を守るかという点と、来る未来に向けて次代の青少年を健康で安全に成長させるために、一つの解決策をご提案しています。



発行 株式会社アニメイト

## 美人のカルテ

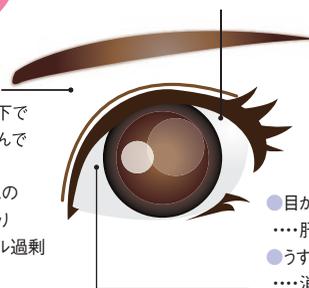
自分のからだをチェックしてみましょう。  
顔や舌は身体の状態があらわれやすい場所。自分の顔を注意深く見る事で、  
内臓の不調を発見することができます。これを「望診法」といいます。  
必要なのは鏡だけ。今日から試してみましょう。

### 目

【トラブル編】

- ドライアイ …… 肝機能の低下
- 「めやに」ができる …… 黄色い「めやに」は毒素
- 涙がとまらない …… 肝臓が弱ってくると、涙が出やすくなる

- まぶたのむくみ …… 内臓機能低下で水分をためこんでしまっている
- まぶたの黄白色の小さな盛り上がり …… コレステロール過剰
- ものもらい …… からだの免疫力が低下



- 目が疲れやすい …… 肝臓機能の低下
- うす目を開けて寝る …… 消化器系が弱い、からだの筋肉が弱まっている

### 目のトラブルで“からだ”と“こころ”の不調がわかります。

目のまわりのトラブルが肝臓の不調が理由だった方は“こころ”の不調も肝臓機能のトラブルのせいかもしれません。肝はストレスに弱い臓腑です。ストレスを気がうまく流せずに感情が不安定になりやすくなります。イライラしたり、めまいを感じる方も肝が弱っているからかも。



次回のテーマ▶「目」で内臓と精神状態がわかる

本紙の内容についてのお問合せは発行元又は下記取扱店までお願い致します。

# めまいが気に

# なる方

ふらつき

頭痛

吐き気

「ふらつ」と突然おそいかかるめまい。睡眠不足などで、疲れがたまっているときに、めまいを感じたことのある人も多いでしょう。たいていは休養や睡眠をとって体調が回復すると症状が治まっています。しかし、しばらく身体を休めても症状が消えない場合、不安になってきますよね。外出先や運転中にめまいに襲われたらどうしよう、という不安から、外出できずに家にこもりがちになる場合もあります。

めまいの原因は耳や脳、全身の病気の他に、ストレスや不規則な生活習慣などとも関係しているといわれています。また、血圧が高すぎても低すぎても起こります。血圧が高い人は、のぼせてめまいを起こしていますし、血圧の低い方は、東洋医学でいう「血(けつ)」が足りずに貧血を起こしている、あるいは「水(すい)」の動きが停滞している可能性もあります。特に後者の場合、ふ

ら、たちくらみを起こしやすい体質の場合が多いので、まずは体を温め、胃腸の機能を高め、「血(けつ)」や「気(き)」が十分につくられると、「水(すい)」がスムーズに巡るようになるのです。不足している「血」を補う為にはレバー、ごま、プルーン、山芋などを、「水」の巡りを良くするにはトマト、小豆、大根などが良いとされています。まずは食生活を見直し、悩まずに進みますね。

## 「たちくらみ」は誰にでも起こる

「目が回る」「目は回らないが、浮遊感がある」など、めまいの症状はいろいろあり、それぞれに原因がありますが、「たちくらみ」は少し別物として捉えたほうがよさそうです。つまり、いわゆる貧血ではなく、長時間立っていたりすることで、脳の血圧が不足して起こる時的なもの。ですから、健康な人でも起こりうる症状です。まず、そういうものであることを認識した上で、慢性的に起こる場合に、対策を講じて行っていくかがでしょうか。





# 初心者のための 東洋医学

第2回



言葉は知っているかも知っているかも

原因のよくわからない不調に悩まされる時、東洋医学は強い味方です。ここでは東洋医学の基本的考え方を抑えて、健康について理解を深めていきます。



## 陰陽五行説とは

「陰陽五行説」とは、古来中国で語り継がれてきた哲学「陰陽」説と、「五行説」を一つにまとめて体系立てたものです。

「陰陽」とは、この世の中の全てのものが「陰」と「陽」という対立する二つの属性に分けられる、という考え方です。陰は暗い、冷たい、内向き、などの性質、陽は明るい、暖かい、外向き、という性質です。例えば、夜や冬は「陰」、昼や夏は「陽」です。大地と女性は「陰」、天と男性は「陽」など。また、女性は「陰」でも、背は「陽」、腹は「陰」など、細かく分かれます。もちろん「陰陽」どちらが優れている、ということではなく、これらの性質はお互いにバランス良く存在することで、安定した状態を生み出す、という考え方が、

「陰陽」とは、この世の中の全てのものが「陰」と「陽」という対立する二つの属性に分けられる、という考え方で、それぞれ人の臓器が対応しています。

- 【木】… 肝臓・胆のう
- 【火】… 心臓・小腸
- 【土】… 脾臓・胃
- 【金】… 肺・大腸
- 【水】… 腎臓・膀胱

そしてそれらはお互いを生み出す関係の「相生(そうせい)」と、勝ち負けの関係にある「相克(そうこく)」というつながりがあり、東洋医学では体のバランスを取るにあたって重要な考え方となります。

## 五行説と五臓六腑の関係



## 「めまい」は どういう捉え方？

今回のテーマである「めまい」は、冒頭のカバーストーリーでも少しお伝えしましたが、いわゆる血圧の低い方は「血(けつ)」の不足に加え、「水(すい)」の動きが停滞してめまいを起こしている場合があります。冷え性の方がなりやすく、体質として諦めている方も多いのではないのでしょうか。

まずは体を温めましょう。そうすることで胃腸の機能が高まり、「血(ち)」

や「気(き)」が作られ、「水(すい)」によってそれらがスムーズに体をめぐるようになります。以前触れた「気」「血」「水」の考え方が、バランスのとれた体への鍵になります。



## 2月は腎の月

立春を過ぎると暦では肝の月に入りますが、まだまだ寒い冬。先月に続き、腎臓に注目しましょう。腎臓は寒さに弱いですから特に注意が必要です。「腎」が弱ると、腰痛や頻尿、膀胱炎、むくみなどの下半身トラブル、耳鳴り、若白髪や関節、歯のトラブルも出やすくなってきます。また、不安やおびえが強くなると腎が弱り、逆に腎が弱ると不安やおびえが強くなります。腎系に効く食材を意識して摂る事をおすすめします。また、下半身を温かくする、足全体の血行を良くすることも大切です!

### 腎系に良い食材

黒豆・黒ゴマ・そばの実・ひじき・ごぼう・昆布・わかめ・キノコなどの黒い食材



遠赤外線  
スーパーラジエントヒーターで  
つくる!!

### 豆腐ココット



#### 材料(4人前)

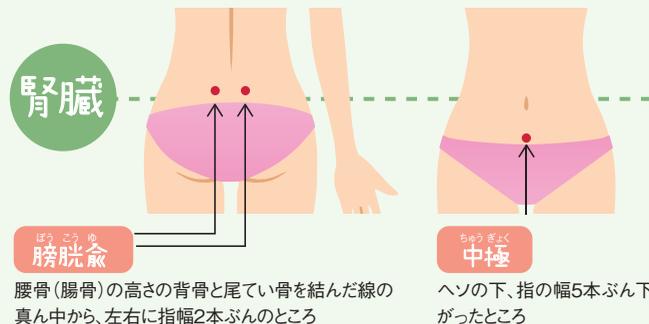
- 卵.....4個
- オクラ.....2本
- (A)
- 絹ごし豆腐.....1丁
- マヨネーズ.....大さじ4
- 粉チーズ.....大さじ2
- 薄口醤油.....大さじ1
- 塩コショウ.....小さじ1/2
- ※器はココット容器又は  
そばちょこ、湯のみ等を使用

#### つくりかた

- ①絹ごし豆腐はザルに入れて水を切っておく。
- ②オクラを2本茹で、縦半分に切っておく。
- ③(A)の材料をボールに入れ、混ぜておく。
- ④器に③を7分目まで入れ、卵を割り入れる。
- ⑤平たい鍋に水を入れ(器の1/3位の水)器を並べ上からラップをして、沸騰したら火力中で8~10分蒸す。卵が固まりかけたら火力を切る。(卵はお好みの固さに調整して下さい。)
- ⑥布巾などを使って取り出し、オクラを添える。(上に添えるものはブロッコリーなどお好みで。)

## 頻尿が気になる方に 腎臓に効くツボを刺激する

今回は頻尿に効く2つのツボをご紹介します。膀胱や尿道に刺激が伝わり、適切な排尿を導くので、尿道炎や膀胱炎からの回復にも役立ちます。指で押すだけでなく、温めるのも効果的です。



遠赤外線  
スーパーラジエントヒーターで  
つくる!!

### さっぱり黒ごま豆乳寒天



#### 材料(4人前)

- 黒練り胡麻.....15g
- 豆乳.....250cc
- 水.....65cc
- 粉寒天.....2g
- ハチミツ.....15g
- きな粉.....少々
- 葛.....10g

#### つくりかた

- ①水に寒天、葛を溶かす。
- ②ボウルに豆乳と黒練り胡麻を入れ、混ぜ合わせる。
- ③鍋に①と②とハチミツをあわせ火力中で混ぜながら(同じ方向に混ぜる)、手ごたえが出てきたら火力弱にする。ほこぼこしてきたら火力を切り余熱で仕上げる。(ハチミツの代わりにメープルシロップもおすすめ。)
- ④型に流し入れ粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤器に盛りきな粉をかける。



¥12,000(予価)

【原材料】

- ・シャクの新芽
- ・ニガナ
- ・ミカンの種
- ・ツメクサ
- ・クワ葉
- ・クサギ

【使用方法】

食前または食後に、毎日数粒ずつお試しください。体調によって分量を調節していただいて結構です。



## 蘇<sup>そ</sup>しん<sup>せん</sup>仙のご紹介

食事による栄養バランスの調整がなにより大事ですが、全てを完璧にコントロールするのは難しいもの。そんな時は漢方の栄養食を試してみてもいいでしょうか。

体の不調が気になるすべての方に

蘇せいシリーズの2番目にあたる「蘇しん仙」は、台湾で採取した6種類の野草をベースに、手間暇をかけて製造されています。原料の野草は台湾南部の阿里山に近い嘉義の原生林。海からミネラルを含んだ雨風が吹きつけ、ミネラルが満ちています。農薬を使用していない天然の野草は、林家の厳しい品質検査でふるいにかけられ、代々受け継がれている低分子加工法にて栄養食へ姿を変えます。

天然素材のみを使った「蘇しん仙」は、血行をよくし、内臓の働きを正常に近づけてくれます。動悸・めまいが気になる方にお勧めします。

天然薬草の栄養食

## 蘇せいシリーズ

健康の維持にお役立てください。 ※価格は変更になる場合があります

疲れが  
気になる方



0 ¥12,000(予価)

疲れが  
気になる方



1 ¥12,000(予価)

便秘・下痢が  
気になる方



3 ¥12,000(予価)

息切れが  
気になる方



4 ¥12,000(予価)

むくみが  
気になる方



5 ¥12,000(予価)

内臓の働きが  
気になる方



6 ¥12,000(予価)

貧血が  
気になる方



7 ¥12,000(予価)

肌荒れが  
気になる方



8 ¥12,000(予価)

## お客様の声

東京都  
女性  
(60代)

### 排便は順調だったので、問題ない？

「私の肝機能検査値のGOTは正常の範囲でしたし、排便は順調ですから、林方シリーズでさらに排便を活発化させる必要はないのではないですか？」スーパー STの説明を聞いた時、そう思いましたが…



2016年の夏に還暦を迎えました。1日に「スーパー ST」「林方シリーズ」合計18粒を2回分けて飲みました。話を聞いていた通り2～3日目から1日に2～3回トイレに行くようになり、効果の早さに驚きました。こんなにもお腹の中には余分なものがたまっていたのか、というのが実感でした。飲み始めて1ヶ月目は1日に3～4回はトイレに行っていましたが、4ヶ月目に入るとトイレの回数も日に1～2回に落ち着いてきて、飲む量も1日に合計10粒に減りました。

今では、健康に対する不安もなくなり、大好きなサウナにも挑戦し、2回3回目も何の心配も無く楽しむことが出来ました。こんな短期間でこれほどまで体調に変化が起こったことに驚き、また感謝をしていますが、昔の健康体の時から比べれば、まだまだの感があります。でも、これまでの経過から判断する限り、これから先の体調の変化が楽しみのような待ち遠しい気持ちです。

### アドバイス

GOTなど肝機能検査値が正常値であれば、確かに肝機能に特別な障害はないこととなりますし、排便が順調ならばお腹の調子は良いこととなります。

しかし、肝臓グループの仕事は合成・分解・解毒・貯蔵・体温維持と、生命活動の根幹にかかわることばかりですから、単に正常値にとどまっていれば済む

のではなく、やはり常に丈夫で活気に満ちてほしいものです。さて、赤血球は鉄というミネラルを得てはじめて酸素の運搬という大仕事ができるのですが、肝臓で活躍する酵素も肝臓でつくられる酵素も、共にミネラルを得てはじめて様々な仕事ができるようになります。

すなわち、活力ある肝臓にはミネラルが必要なのであり、林方シリーズはそれを供給することによって健康回復・免疫力向上・「深部の冷え」解消を実現しています。ぜひ続けてお飲みいただければ、長きにわたっての健康が実現できると思いますよ。

発売から21年目！

## 漢方由来の植物性健康食品 「スーパー ST」



### この様な方にお勧めです

- ストレスを強く感じる方。
- 便秘にお悩みの方。
- 更年期の諸症状にお悩みの方。
- 疲れやすい方。
- 冷え症でお悩みの方。



### 【原料植物】



ジシバリ



ノミノフスマ



センタンクサ



月下美人



ミカンの種

スーパー ST  
¥18,000(税別)

内容量 57.5g (250mg×230粒)

■1日に6～8粒を目安に白湯(さゆ)と一緒にお召し上がりください。