家族の幸福は健康から。
セルフメディケーションを通して
家族の幸福を実現する。

2016 1月号

健康ニュース vol.113

「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ことです。それを実践するために、「アニメイトは食養・内服・あん摩・運動・呼吸法の五つを体系化した「漢方自然療法」を提唱いたしました。この情報紙を通して、わかりやすくご紹介していきたいと思っています。

食養

風邪

「今年の風邪は喉に来る」などと、まるで台風のように毎年来るのが当たり前のようになってしまっていることからも、風邪はとても身近な疾病のひとつです。風邪はウイルスが粘膜より侵入し、呼吸器系の炎症を起こすもので、くしゃみ、鼻水、せき、喉の痛みから、発熱や頭痛、全身のだるさなどへ発展します。また、他の病気へ発展する入り口にもなりますので、あまり軽んじてはいけませんね。

東洋医学では、四季の移り変わりによる気象の変化を六つの種類に分け、人体に対して病気の原因となるものを六邪と呼んでいます。風邪は風邪（ふうじゃ）と寒邪（かんじゃ）が原因とされ、突然症状が現れるのが特徴。大抵は1週間程度でおさまるはずですから、無理をせず安静にしてゆっくり休むことです。また、部屋を暖かくして体を冷やさないようにしましょう。さらに、抵抗力を高めるための栄養が欠かせません。

身体を温め、汗をかくショウガ、ネギ、くず湯の他、シナモンティーもおすすめです。また、ニンニク、ショウガ、玉ねぎなどはせきやタンを減らすことに有効です。さらに、柑橘類やイチゴなどからビタミンCを多くとり、ウイルスへの抵抗力を強める事も心がけましょう。

他人にうつさない配慮も必要

風邪（かぜ）をひいてしまったら、他の人にうつさないことも大事。駅や街中など、なるべく人ごみに出ないようにし、マスクをするなどの配慮をしましょう。狭い日本の生き方です。

按摩

ツボで健康 腎系

腰にあるツボ（腎兪）を刺激する

腰の左右両側にある腎兪は、その文字通り、腎関係のツボです。漢方医学では、腎臓は「蔵精主水」と呼ばれ、主に泌尿器系と生殖器系及び神経機能の健康状態を司ります。腎兪を刺激することによって、関係する内臓器官の改善が期待できます。

左右の親指をツボの刺激、残り4本の指は腰をおさえる。両親指は同時に刺激します。

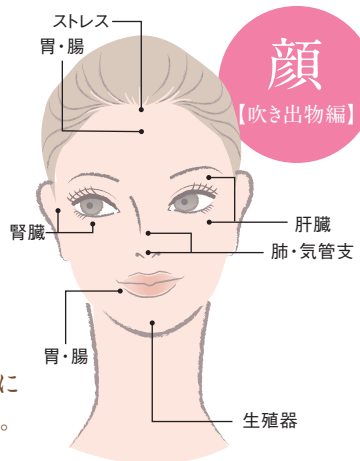
1の両親指が結ぶ線に小指を下にして4本の指を置きます。背骨と人差し指の交差するところが腎兪の位置です。

両手を腰にあてます。親指は骨盤の上縁に置きます。

美人のカルテ

顔【吹き出物編】

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。

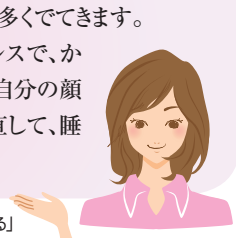


「顔は“からだ”を映し出す鏡」

ニキビや吹き出物がでている場所によってどこが弱っているかがわかります。

吹き出物は体にとって余分な熱と老廃物（余分な栄養素や分解・解毒できなかった毒素などのこと）のバランスが崩れてできてしまいます。顔以外では、頭皮、胸元、背中で、体の熱が集まりやすい上半身に多くでてきます。

また、特定の臓器の不調でなくとも、寝不足、ストレスで、からだや内臓が疲れているときもでやすくなります。もし自分の顔を見て吹き出物を見つけたら、まずは生活習慣を見直して、睡眠を十分にとるようにしましょう。



次回のテーマ▶「“目”で血液と精神状態がわかる」

1月は腎の月

冬は腎臓の季節です。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

林方シリーズ 腎系 TT

大事な腎臓を手助けしてくれる「林方シリーズ」のTT。気になることがある方は冬の時期だけでも補給しておくことをお勧めします。

内容量:30g
(180mg×170粒)
■定価 12,000円(税別)

ラジエントヒーターでつくる!!

腎臓・膀胱に効くレシピ

小田巻蒸し

材料(4人前) ※具材は下ごしらえをしておきましょう。

- ●卵汁
  - 卵……大2個
  - だし汁……約1カップ
  - 砂糖、醤油……小さじ1/2
  - 塩……小さじ1/3
- ●ぎんなん……8～12粒
- ●大正えび……4尾
- ●生しいたけ……4枚
- ●ゆでうどん……1玉
- ●だて巻き……4切
- ●生麸……4枚
- ●ゆずの皮……適量

つくりかた

①だし汁に砂糖、醤油、塩を合わせ、ひと煮立ちさせ冷まします。
※熱いだし汁だと卵が固まることあるので、必ず冷ましましょう。
②卵をときほぐし、❶を加えてこし器でこします。
③器にお湯でほぐしたうどんを入れ、具材をのせ、❷を8分目まで注ぎます。
④「火力」を強にセットし、すき焼き鍋にコップ2杯の水を入れ沸騰させ、❸(器のフタをしない)を並べ、鍋のフタをし「火力」を2～3にして6～7分蒸します。
⑤仕上げにゆずの皮を添えれば出来上がりです。

社長ひと言

新年おめでとうございます! 早いもので、私も還暦を過ぎました。人の還暦は60年ですが、会社の還暦はどれくらいでしょうか…? アニメイトも私と共に歳を重ね、今年で創業30周年を迎えます。節目を迎えるこの年に、私もアニメイトも初心に戻って、使命を全うしていきたいと思います。今年もよろしくお願いいたします…!

発行 株式会社アニメイト
東京都江東区亀戸1-32-8
TEL:03-3636-2994
FAX:03-3636-2992
HP:http://st-animate.jp 一部 30円

初心者のための東洋医学 第1回

東洋医学って何？
西洋医学と何が違うの？

数値の範囲内は健康？

現代人の多くが受診する西洋医学は、血圧、血液などの数値を調べ、その数値が基準値の「範囲内」か、「範囲外」かで病気を判断します。私たちも自然と「37℃か、微熱だな」などと言ってしまいますよね。したがって、数値に異常があらわれた部分にピンポイントで効果を発揮する薬を処方されます。副作用に対処するための薬も同時に処方される事も多いですよね。

身体も心もひとつの「自分」

東洋医学の場合は、本人の自覚症状を重視します。人体をそれぞれの部位に分けず、不調があれば、からだ全体の調子を整えることで、不調を改善しようというアプローチを行います。また、東洋医学でいう病気は肉体だけでなく、心の状態の不調も含まれます。そのため一番気になっている症状が改善されたら、他の不調もよくなり、心も健康になる方が多いのですね。また東洋医学で主に用いられる漢方薬は自然由来。長い間、あまり科学的ではないとされてきましたが、近年国際的にも有効性が証明されてきました。

特徴を知って自分に合うものを

つまり、東洋医学と西洋医学では病気の捉え方や治療方針が異なるのです。もちろん東洋医学だけを頼っていればいいわけではありません。病気や症状によって、それぞれ、得意な分野があります。現在は、西洋医学と東洋医学の両方を活かして治療する病院も増えてきました。どちらかに限定しないで両方のいいところを活用して健康な毎日をすごしましょう。

「漢方自然療法」勉強中です！

皆様、はじめまして。イラストレーターのREIKAです。20代後半になって健康のことを考え、最近「漢方自然療法」の勉強をはじめました（特に体の冷えがつらいです…）。今回から、毎月私が実際に体験したことや勉強したことを少しずつお話したいと思います。　REIKA

来月は「セルフチェッカー」のお話です。

「スーパーST」はこんな方におすすめです。

- ストレスを強く感じる方。
- 出産後の生理不順にお悩みの方。
- 吹き出物、腫れ物が気になる方。
- 便秘や尿にお悩みの方。
- お疲れぎみの方。
- ロがよく渇く方。

内容量:57.5g
(250mg×230粒)

■定価 18,000円（税別）

一度お試しになってください。

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。

お客様の声

“米寿”おめでとうございます。

今回ご紹介させていただく比与森さんは、馴染みの院長先生に「100才は保障するよ、120才まで大丈夫でしょう、言うことはありません！」と言われたという健康バリバリのお方です。

これまで弊社の情報紙「かつりょく」に、80才の時（66号、2008年）と83才の時（79号、2011年）の2回ご登場いただきましたが、今回はめでたく“米寿”を迎えられたということで比与森さんに改めてお話をお伺いしました。驚くことに、今でもお仕事現役な比与森さん。生涯現役を目指す素晴らしさを皆様にも感じ取っていただけたらと思います。

別れ際、比与森さんにこう言われました。「100才になった時にも、こうして会いましょう」。私はその時還暦を迎えます。なんとか元気な姿を維持しなければいけません。　（呉大）

高知市　比与森 清躬さん（88才）

――お久しぶりにお会いできました。とてもお元気な感じですね。

比与森さま：ちょっと前に88才の誕生日を迎えました。ここまで元気でこられたのは皆様のお蔭です。今が一番幸せで、曾孫ちゃんも可愛くてしょうがありません。

――おめでとうございます。本当に嬉しく思っています。最近、何かやっておられますか？

比与森さま：3ヵ月に1回ほどの定期検査はいつも100点満点です。「100才は保障するよ、120才まで大丈夫でしょう、言うことありません」と馴染みの院長先生に言っていただきました。

それでも、検査値がいつもよりちょっと高かったら、すぐ何か対処しています。やはり歳ですから、放置すると大変になりますしね。運動や食事、健康食品など色々と考えてやっています。

――それは素晴らしいですね。

比与森さま：最近、ちょっと面白い出来事がありました。先日、NHKラジオ体操の大会に参加した時のことです。

私は前から8列目南側の端っこにいたのですが、体操の指導の先生が、ず～っと私ばかりを見ていて、「なんだろう？」と思っておりましたら、その先生から大変お褒めをいただきました。

――すごいですね！（パチパチ）

比与森さま：恐縮しましたし、恥ずかしかったです。（笑）

こんなこともありました。朝の体操の時のお話です。私はいつも列の後ろの方にいるのですが、通りすがりの50代と思われる男性の方が、わざわざ私の目の前に来て「見事！」って拍手をしてくれました。そして、〝バイバイ〟ってにこやかに手を振りながら挨拶をして下さいました。

――素敵な出来事ですね。比与森さまの健康の秘訣は何ですか？

比与森さま：毎日一生懸命生きることですよ。毎日やっているウォーキングは2回から1回に、そして体操、朝食はたっぷり、昼は少し、夕飯はちょっと、料理も自分で作ります。外食をした次の日は、うんと減らしますね。

最後に、セサミン、コンドロイチン、青汁、そしてスーパーSTと皇林のお蔭ですよ。これからも死ぬまで元気で生きたいですね。

――ありがとうございました。比与森さまをお手本に私も頑張っていきたいと思います。

悩みの相談室

北海道 苫小牧市
A・Lさん
（57代）

疲れた時にちょっとふらつくことがあります。調べたら貧血でした。
寝る時は靴下を3枚穿いても寒くて寝つきがよくありません。
時々ですが、不整脈も起きます。…このままでは不安です。

アドバイス

この方のように「冷え性」「貧血」「不整脈」などの自覚症状はあるものの日常生活に支障がなかったため、自分では健康と思っておられる方も多いことでしょう。

血流がよくなれば、症状は改善されると思いますので「スーパーST」と松林を服用してみて下さい。

飲み方

- スーパーST ・・・・ 1回5粒
- 林方シリーズ 松林（しょうりん） ・・・・・・・・・・・・・・・ 1回4粒

※上記を1日2回お飲み下さい。

経過

7日目くらいに、1日に5～6回の排便があり、そこに黒い便が混じっていたのを見て、「便秘したことがないのに」とお話してくださいました。

2ヶ月を過ぎた頃、お肌がツルツルになり、冷えや貧血状態もとれましたとご連絡をいただきました。不整脈もほとんど出なくなった今、ご本人は「自分がいかに健康でなかったのか…」を知りましたとおっしゃっています。

現在は、健康維持のためスーパーSTを1日8粒お飲みいただいています。