

祝

蘇せいシリーズ
販売開始!詳しくは
P8へ2017
6月号健康に役に立つ
情報を毎月お届け内臓の働きが
気になる方にわたしの
こと…?

健康ニュース 6月号 vol. 130

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

携帯でアクセス!
QRコード

健康ニュースvol.130 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 HP: http://st-animat.jp

漢方 アニメイト 検索

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。

むくみ
【トラブル編】

●顔全体

- … 心臓→手足のむくみをともなう
- … 胃腸→食欲不振、下痢などをともなう
- … 冷え性→手足が冷える、足がむくみやすい



●枝毛・切れ毛が多い

- … 腎臓・からだの冷え、排尿障害、疲れやすいタイプ

内臓不調からくるむくみは、腎臓・心臓・胃腸(消化器系)などが原因と考えられます。

急性のむくみで目が腫れぼったくなるのは、腎臓のトラブルが原因です。また、心臓の血液循環が低下して生じる場合、そして胃腸の不調によるむくみは、胃腸の水分の吸収力が弱まっているため起こり、食欲不振、下痢ぎみなどの症状をともないます。さらに筋力低下が「むくみ」を生むことも考えられます。筋肉が弱いため血液が循環しにくいからです。改善には毎日の生活に軽い運動を取り入れて、筋肉によく血液がめぐるようにすることが大切です。たとえば、1日10分程度の足踏みをするだけでも、循環がよくなります。胃腸が弱い方はよく噛んで消化を助けることも大切です。



次回のテーマ▶「舌について」

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。

内臓の働きが 気になる方

お通じがよくなかったり、膨満感があつたりすると、せっかく良い天気にも恵まれたとしても、憂鬱な1日を過ごすことになってしまいますよね。日によって暖かくなったり寒くなったりの変化が大きい季節は、内臓に不調をかかえやすくなります。言うまでもなく、内臓は、消化・吸収と排泄に深くかかわっています。

現れるのは、体内に余分な水分が溜まっていることが原因の一つです。特に冷たいものを摂り過ぎると、胃を冷やし「脾」の機能を低下させるので、代謝が滞りがちになります。す。ほかほか暖かい日に少し体を動かすと、思わず冷たい飲み物を飲みたくなりますが、水分補給の時には、温かい飲み物も摂取することを忘れずに。また、激辛や味の濃い料理を避ける等、胃腸に負担をかけないように

がけることも大切です。腹痛や不快感、下痢が起こるときは、大腸が冷えているのかもしれない。そんな時におすすめなのがとうもろこし。利尿効果に優れ、水分の循環を促します。また体を温め、胃腸の働きを良くし、胃に負担をかけません。食物繊維も豊富で疲労回復にも役立ちます。お食事に少し加えてみてはいかがでしょうか。

食欲不振

吐き気

便秘

あいまいな梅雨入りと梅雨明け

「梅雨入りは〇月〇日です!」「本日が梅雨明けです!」などとニュースで発表されるのを聞いたことがありますか? 現在では「梅雨入りしたとみられます」といった、控えめな表現になっています。梅雨で雨を降らすのは、いわずもがな梅雨前線の影響ですが、この前線は北から来る「オホーツク海気団」と、南から来る「小笠原気団」という二つの湿った高気圧がぶつかり合っているラインのこと。このラインの動きが非常に活発で予測しづらいことから、リアルタイムで確定した「梅雨入り」「梅雨明け」を明言できないようです。実際梅雨と言われている時期でも晴れることもありますしね。





初心者のための 東洋医学

第6回

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。

五行説の説明（3）

金と水の特徴

前回、宇宙に存在するすべての
ものを、木・火・土・金・水の5種類
に分類する「五行説」について学び
ました。今回は残りの「金」「水」に
ついてもう少し詳しく見てみま
しょう。

「金」：五臓は肺、五腑では大
腸、色は白です。肺と大腸？と不
思議に思うかもしれませんが、肺
は空気から酸素を取り入れ大腸
は食物から水分を吸収します。こ
の二つは酸素と水という、生命に必
須のものを取り入れるところから、
ペアと考えられています。

「水」：五臓は腎、五腑では膀
胱、色は黒です。これは文字のイ
メージと実感が直結しているのでわ

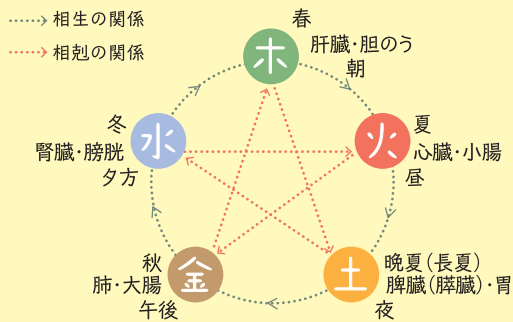
かりやすいですね。腎臓は老廃物
の排出する役割で、尿を膀胱へ送
ることで水分調整の働きもしま
す。下の方向へ流れる性質ですね。
「相生（そうせい）」の関係を考え
ると、大腸で吸収された水分が体
をめぐり、腎臓で尿を生成するの
で、大腸の不調が腎臓にも影響を
与え、逆に排尿に問題を抱えてい
るときは大腸の調子を整えること
で改善へ向かう場合があります。
いかがでしたか？五行と臓器の
対応を覚えるだけでも、自分の体
の調子を考える際のヒントになり
ますね。季節や時間帯など様々な
要素が割り当てられているので、学
ぶほどに深みが増します。



「内臓の不調」は どういう捉え方？

今回のテーマである「内臓の不調」は、様々な要因が
ありますが、のちに学ぶ「気・血・水」の「水」の停滞が
原因になっていることがあります。五行説の「水」と直
接的に同じではないのですが、全く関係ないわけでは
ありません（五行説の「水」の方が概念的なイメージで
す）。五行説の表（右図）をみると、「水」は「土」と相剋
（さうこく）の関係にありますので、水が溜まってゆくと、
胃の調子を悪くすることになります。まずは胃の
調子を取り戻すことを考えましょう。

胃腸に溜まった余分な水分を出すにはダイコン、
トマト、みかん、ナス、シウガなどは良いとされてい
ます。シウガはそのまま胃腸の働きを回復させる
力もあるのでおすすめです。また体を温めたり、リ
ラックスさせることも必要です。



6月は の月

夏は心臓の季節です。漢方では、心臓は「精神」の中核であり、すべての生命活動は心臓により統率されていると考えられています。この心臓に病変が生じると、動悸・恐怖・不眠・健忘(物忘れ)・胸苦しさ・意識の混迷、あるいは、よく悲しんだり、また笑いが止まらないなどの精神状態の乱れとして現れてきます。

心臓の季節の味は苦味(にがみ)で、色は赤です。夏には意識してニガウリやアスパラガス、大葉、ギンナン、ミョウガなど苦い味を摂りましょう。

心系に良い食材

ニガウリや大葉、ギンナン、ミョウガなど苦い味の食材、にんじん、いちじく、赤かぶ、イワシ、サバなど



遠赤外線
スーパーラジエントヒーターで
つくる!!

ひじき入りつまれ揚げ



材料(4人前)

- ひじき 20g
乾燥ひじきの場合は水で戻しておく。
- イワシ 5尾
- 塩 小さじ1/4
- 酒 小さじ1
- 醤油 小さじ2
- 小麦粉 大さじ3
- 生姜汁 少々

つくりかた

- ① ひじきを長さ3cmに切る。
- ② イワシは頭と内臓を取り、骨と尾を除いて細かく切り、すり鉢でする。
- ③ ②にひじきとAを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③を一口大に丸め「温度」190にセットしたすき焼き鍋で揚げ油を熱し、こんがり揚げたら出来上がりです。

揚げずに
つまれ汁にしても
おいしいレシピ
です!

むくみ

エクササイズのおすすめ

立ち仕事はもちろん、いすに座ったままでも夕方になると足はパンパンに張ってむくんできます。仕事場でも休憩時間にすぐ試せるので、むくみのきになる方はぜひトライしてみてください。

あしさんり
足三里

膝小僧の下側に出っ張った骨の下のかぼみから、足首の方へ指3本ぶん下がったところ。2本の骨の間にあります。

ボールペンの柄を使って刺激

重ねた手の指3本でじっくりやんわり指圧

すいぶん
水分

へその真上。へそから親指の幅だけ上にあがったところにあります。

IHより美味しい! 遠赤外線セラミックヒーターのご紹介

健康なお料理の強い味方



安心・安全・快適

美味しい!

経済的!

次世代クリーンエネルギーが安全、快適な暮らしをサポート!

スーパーラジエントヒーター

商品仕様

FG-700

定格: AC100V, 1350W
大きさ: 幅295mm×奥行410mm×高さ75mm
熱板の大きさ: 直径18cm コードの長さ: 1.8m
火力調節: 弱~強(7段階)
温度調節: 約75℃~約250℃(7段階)
重さ: 約3.3kg

本体価格 **138,000円**(税別)



活き丹の原料植物

「活き丹」の原料植物は台湾南部の阿里山に近い嘉義の原生林から採取されています。この土地は海からミネラルを含んだ雨風が吹きつけ、土壌にはミネラルが満載です。農薬を使用していない天然の植物は、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。



パラミツ
(くわ科)



サトウキビ
(いね科)



パンランコン
(あぶらな科)



ヤシの果実
(やし科)



ツルレイシ
(うり科)



キンギンカ
(すいかずら科)



コセンダングサ
(さく科)



活き丹の紹介

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たいかでしょうか。

体の不調が気になるすべての方に

こんな方におすすめ

- ・やる気が出ない
- ・疲れやすい
- ・風邪をひきやすい
- ・めまいがする
- ・息切れする
- ・食欲がない

蘇せいシリーズの6番目にあたる「活き丹」は、血行をよくし、内臓の働きを正常に近づけてくれます。むくみが気になる方にも勧めします。

【使用方法】食前または食後に、1日1〜2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。 **¥12,000**(税別)

天然植物の栄養食

蘇せいシリーズ

健康の維持にお役立てください。

疲れが
気になる方に

疲れ目の
方に

動悸・めまいが
気になる方に

便秘・下痢が
気になる方に

息切れが
気になる方に

むくみが
気になる方に

冷えが
気になる方に

肌荒れが
気になる方に

頑固な便秘が
気になる方に



悩みの相談室

眠剤から解放されたいです

「いつもお元気ですね」と、周りの方からはよく言われています。体に不調は感じないのですが、夜眠れない日がよくあります。ついつい軽く睡眠剤に頼ってしまいます。最近、カゼをひく回数が増えてきたような気がして心配です。いつも飲んでる睡眠剤は関係あるでしょうか…。

東京都
女性
(60代)



アドバイス

そうです…自律神経の乱れによって免疫力が低下しているのかもしれません。鉄分そして亜鉛・カルシウムを摂ることによって交感神経が活発になり、体の司令塔である脳が活動を開始します。副交感神経の働きも活発になるので、寝つきの改善に期待できます。体質改善ができると免疫力が高まり、カゼと無縁になるでしょう。

おすすめの飲み方

- スーパー ST …… 5粒
- 活けつ丹 …… 4粒

※上記を1日2回、6ヶ月で様子をみましょう

経過

スーパー STを飲み始めてから1週間くらい経ち、寝つきが良くなりました。気持ちもだんだんと落ち着くようになってきました。2ヵ月経過した頃から睡眠剤は減り、スッキリ爽快な日々を過ごしています。

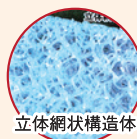
飲み始めてから4ヵ月ごろには、カゼもひかず、睡眠剤もほとんど飲まなくなりました。

四角いクッションです。 (三次元網状高反発クッション)

縦50cm×横50cm×高10cm

ゆる
遊楽具

小売価格
¥62,963(税別)



立体網状構造体



「遊楽具」によるトレーニングで、特に効率よく鍛えられる
筋肉部位およびそれにより予防・改善される症状

脊柱起立筋

背骨をつなぎ支える筋肉

- ①背曲がり
- ②背が縮む
- ③脊柱間狭窄症
- ④坐骨神経痛

腓腹筋

ふくらはぎ

- ①循環器障害
- ②低血圧 ③高血圧

大腿四頭筋・大臀筋

尻から太腿にかけて
最大の筋肉群

- ①血糖値上昇
- ②糖尿病およびその合併症

大腰筋

背骨と骨盤をつなぐ筋肉

- ①腰痛
- ②ヘルニア
- ③ぎっくり腰
- ④腰曲がり

骨盤底筋

骨盤の底に広がる
薄い筋肉の集まり

- ①尿漏れ・尿失禁
- ②排便障害

※資料請求は
(株)アニメイトまで

