

2018
2月号



疲れが 気になる方に



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.
138

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。それを実践するための5つの方法(食養・内服・あん摩・運動・呼吸法)を体系化した「漢方自然療法」をご紹介しますとともに、わたしたちの健康について一緒に考えていきたいと思います。



携帯でアクセス!
QRコード

発行 株式会社アニメイト

健康ニュースvol.138 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.animate.jp>

漢方 アニメイト 検索

吐息のカルテ

口の中に酸味を感じる時

胆のうの炎症を起こしている、胆汁の代謝に異常がある、いつも夜遅くまで起きている。夜勤や徹夜が多い方。

チェックシート

- ☐ 体の疲れを感じやすい
- ☐ 急に視力が落ち
- ☐ 酸っぱいものはほとんど食べない
- ☐ やる気や根気が昔より低下している
- ☐ 寝ているときに足がツルことがある
- ☐ どちらかというとき怒りっぽいほう

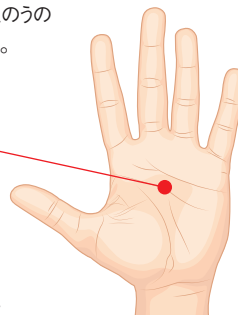


2つ以上 ☒ と答えた方は肝臓と胆のうの機能が低下していると考えられます。

ツボケア

労宮(ろうきゅう)

効果: ストレス解消、疲労、不眠
場所: 手のひらよりも指先側の、中指と薬指の間
方法: 逆の手の親指や、人差し指の第二関節で押す



ツボ押しPOINT

- ゆっくり押して、ゆっくり離す
- 「痛くて気持ちいい」程度の強さで押す
- 1回2~3分くらい



今回のテーマ ▶ 「口の中に甘い味を感じる」

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。

Blank box for contact information or comments.

疲れが 気になる方

体が重く、どうにもだるい。疲れることは何もしないのに、倦怠感が抜けない。また、苦手な作業をしたり、気の合わない人と話した時などにも、疲れを感じることがあるでしょう。逆に、大好きなスポーツをしたり、友人たちと一日中活

動したのに、疲れを感じないこともありますね。「ストレス」と疲れは密接に繋がっています。東洋医学ではストレスによる疲労は「気滞」といつて、気の巡りをコントロールする機能が乱れ、お腹にガスがたまったり、ゲップが頻繁に出たりとさまざまな

症状があらわれるようになります。女性のPMS（月経前症候群）も「気滞」の症状のひとつです。疲れを放置していると、集中力や思考力が低下したり、無気力になっていきます。軽い疲れの場合には「気分転換」という言葉通り、「気」の働き

を強めてみましょう。

バジルや三つ葉、春菊などの香りの強い野菜や、みかんやグレープフルーツなどの甘酸っぱい果物には、「気」のめぐりをよくして、気持ちをしなやかにさせる効果があるので、おすすめです。

東洋医学で免疫力を高めましょう！

東洋医学では、「肺」が免疫を司っています。そして、「肺」は「大腸」によって機能を助けられています。

「肺」を強化するには、乾燥させないようにして潤すことが大切。カブの甘酢漬け、はちみつレモンなどの、白くて甘くて酸っぱい食べ物の組み合わせが適しています。

「腸」を強化するには、整腸作用のある味噌や醤油などの発酵食品が良いのですが、ヨーグルトは体を冷やしてしまうので、冬場は注意しましょう。睡眠不足に気がつけながら、からだを休めて、冬場の風邪やインフルエンザに負けない体づくりを心がけましょう！



東洋医学

第2回

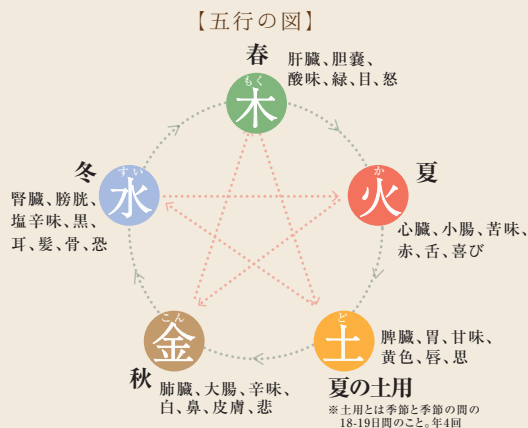
原因のよくわからない不調に悩まされる時、東洋医学は強い味方です。ここでは東洋医学の基本的考え方を抑えて、健康について理解を深めていきます。

相乗と相侮

相乗とは、相克の病的状態を示します。

相克は五行を維持するための、言うなれば正常なはたらきであるのに対し、相乗は、過度(異常)な抑制がはたらく病的な状態であるという点に注意が必要です。相侮とは、相克での抑制のベクトルが、逆方向に抑制をかけてしまう病的状態を示します。相侮も相乗も病的なケースなのです。

たとえば、五行の木と土を例にすると、相克の木が土に対して適切な抑制をかけているのに対し、何らかの影響で木の力が衰え、逆に土の力が過剰になると、両者の立場が逆転し、土が木を抑制してしまう、これが相侮の関係です。



脾生肺(土生金)

五行論では、脾は土、肺は金に当てはまり、脾は母、肺は脾に助けられる子なので相生の関係です。肺は、呼吸や皮膚や免疫機能維持の役割を担っています。肺が弱まると、風邪・アレルギー性鼻炎・喘息・アトピー性皮膚炎になりやすく、治療は、肺を補うだけでなく脾も向上させることが重要です。

子(肺)の面倒を見る母(脾)を助ける構図となり、育児中のお母さんの援助が、より良い子を育てるようなものです。この治療法は、五行の相生関係を使つて、倍土生金法と呼びます。

肝乗脾(木乗土)について

五行論での五臓の肝は木、脾は土にあたり、これは肝乗脾(木乗土)となり、過敏性大腸症候群(IBS)と関連が深いとされ、精神的なストレスに関わります。

肝は気の巡りを円滑にし、他の臓機能を助けています。脾は消化吸収全体の機能をつかさどっています。肝は精神的なストレスを受けやすく、過度なストレスがかかると、肝の脾に対する適切な抑制のしくみが乱れてしまいます。ゆえに、脾(消化器)はうまく機能できず、下痢・腹痛・腹部の張り感といった過敏性大腸症候群の症状が現れるのです。

ですから、東洋医学では、脾だけでなく、肝の調子をいたわる手当の必要があると考えられるのです。

按摩

あん摩(マッサージ)は経絡とよばれる「気」と「血」の通り道に対して、有効な流れを促し、自然治癒力を高める施術です。セルフメディケーションにお役立てください。

手ツボの由来

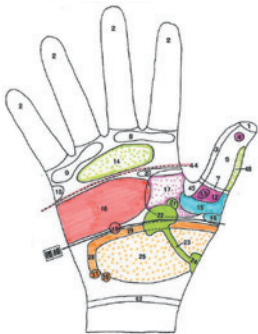
仮性近視

仮性近視は先天性ではありません。目の使いすぎで、視力を低下させている状態です。早期治療をすることで元の視力を回復することができます。また、手ツボのマッサージは悪化のスピードを抑えるために有効な方法です。

【方法】軽く親指のツボ、また、右の手掌の真ん中あたりに左記の通りのツボに揉む刺激し、自分にとっては気持ちいい程度です。一日3回3〜6分くらい行います。

【刺激する箇所】

- ③小脳、脳幹
- ④脳下垂体
- ⑤三叉神経
- ⑦頸部(首)
- ⑧目
- ⑨胆のう
- ⑩肝臓



2月は 腎 の月

中医学では「人間が生きていく上で必要と根本的な物質」を「精」といい、両親から受け継いだ「先天の精」と、生まれた後に栄養物から作られる「後天の精」があり、腎臓に蓄えられると考えます。また「精」からは「髓」が作られ「髓」は、脳や耳骨などに栄養を与え、骨髄からは血が作られます。このことから、「腎」の低下は「精」の不足につながり、発育の遅れ、早期老化、腰痛や頻尿、膀胱炎、むくみなどの下半身のトラブル、耳鳴り、若白髪や関節、歯のトラブルも出やすくなります。腎臓を大事にするには、下半身を温かくする、足全体の血行を良くし、冷えやむくみを取りましょう。気になることがある方は、冬の時期だけでも腎系に良い食材を補給しておくことをお勧めします。

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



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)



目的別薬膳

健康長寿

薬膳アドバイザー
呉犬 ともみ

2月のレシピ

テーマは
美髪

毛髪は肝腎に保存される精、血から作られるので、肝腎と深い関係があります。肝腎を補い、精血を養う。食材としては、黒いものをとれていけばよいでしょう。
黒豆、黒ゴマ、黒きくらげ、黒米、くるみ、ごぼう、なつめ、ほうれん草、ニラ、黒砂糖、ごま油などがオススメです。

髪の毛によく、老化を防止する黒豆をたっぷり使った一品

黒豆のハンバーグ



つくしかた

- ①水煮黒豆をザルにあげておきます。
- ②玉ねぎは皮を剥いて、適当な大きさに切ります。
- ③干しシイタケは水でもどしてスライスにておきます。
- ④フードプロセッサーに黒豆を入れて3、4秒回す。そして玉ねぎ、シイタケ、くるみ、みそを入れて8秒くらい回して、最後に食パンを入れて3秒くらい回します。
- ⑤具材を小判型に整える。
- ⑥フライパンに油をひき火力は5を5を入れて表面が焼けはじめたら火力を2にこんがり焼きます。
- ⑦焼き目がついたらひっくり返して火を止め、片面は余熱で焼き上げます。この時にフライパンの空いた場所にお好みの野菜を置いて一緒にソテーすると効率が良いです。

材料(5~6人前)

・水煮黒豆 1袋
・玉ねぎ 1ヶ
・干しシイタケ 2ヶ
・くるみ 5ヶ
・みそ 小1
・食パン 1枚
・油 適量
・お好み野菜 適量



毛細血管を強化して
血圧を下げる

そばの実 ぞうすい



つくしかた

- ①玉ねぎはまわし切り、ニンジンも千切り、だしを取った汁だけはまわし切りにしておきます。
- ②しいたけ・人参・玉ねぎ・切干大根の順に鍋にいれて、だし汁4カップをいれて煮ます。
- ③強火に煮立ったら洗ったそばの実をいれ、弱火3~2で3分位煮て、火を止め、余熱10分、みそで味付けします。
- ④器に盛り、ねぎを散らして出来上がり。

材料(4人前)

・そばの実 3/4カップ
・切り大根 少々
・玉ねぎ 1/2個
・にんじん 小1/4本
・干しいたけ 2ヶ
・みそ 大2
・ねぎ 少々
・だし汁 4カップ

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。

※漢方の栄養食「三株アミノイット」が提案する栄養をサポートする食品の呼称。

蘇せい源のご紹介



蘇せいシリーズの最初にあたる「蘇せい源」は、血行をよくし、内臓の働きを正常に近づけてくれます。疲れやすい方にお勧めします。



made in JAPAN

自然自生の植物のミネラル

ローカル紙で活動している30代のママさん記者からのご報告です。

「五月に男の子が生まれました。玉のような元気な赤ちゃんです。出産直後にツボクサとツメクサを磨りつぶして指先でチョンと口にいれてあげました。すると翌日には大量の緑色をした胎便(たいべん)ができました。こんな小さいな体に、よくこんなに大量に入っていたなあと驚きました。看護師さんも「今までこれだけの胎便をした子を見たことがない」とビックリ

していました。

その後順調でしたが、二週間後から顔に湿疹ができました。ジユクジユクに汁がでて、それが顔中にひろがり、目のまわりもふくれ上がり『お岩さん』のようになりました。病院で診てもらいましたが原因はわかりませんでした。腫れはピークを過ぎるとひいていきました。二つ目の病院では「排毒作用のようなものではないか」といわれました。なるほど一度バアツと出ちゃうと後は病気になるに違いのいかも。その後は何事も

なくスクスク育っています」

ツボクサもツメクサも、日本ならどこにでも生えている雑草です。それを新生児に一回だけ少し経口投与してあげると、アレルギーやアトピーになりにくい体質になります。自然に自生する植物のミネラルも立派なクスリなので、これを活用すれば日常のたいていの健康は補強でき、自然治癒力を高めて相当な症状も克服できる、ということです。

1日4～6粒を目安に、水またはお湯と一緒に飲みください。食生活は主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。 各¥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。



わたしの体験談

子供の時から皮膚の悩みが…

私は幼児の時からアトピー性皮膚炎があって、ステロイド剤をずっと使用してきましたが、皮膚の炎症はジワジワ悪化する一方でした。

どれほど辛い思いをしたかについては、無数にあるので書ききれませんので省略します。学業にも人生にも心にも、全部強く影響しました。

ある時ステロイドはダメだと気づいて、健康茶を数ヵ月試してみましたが、変化は無し。その他、とにかくいろいろと期待して試しました。これもたくさんあるので説明は省略します。

2年前から「スーパー ST」を飲み始めました。1日に6粒を毎食前の3回に分けて食べました。

すると、最初のころは頭痛が続いたのですが、それが良くなってくると、不思議にも手足が温かくなり、実感として血行が良くなったことが分かってきました。

カミがワツと押し寄せてくると、ステロイド剤で逃げるしか手はないのですが、その使用回数や使用量がだいぶ減ってきて、炎症の広がりや程度も、ずいぶん小さくなってきています。

男性
(10代)



「肥満細胞」(mast cell)について

肥満細胞とは、血管と細胞の間「結合組織」に多く存在し、体の何処かに傷がつくと、その部分にすばやく血液を集め、白血球により傷口や体内に侵入してきた細胞を殺す働きをしています。骨髄前駆細胞(幹細胞より白血球などに分化される前の細胞)より細胞増殖因子インターロイキン3作用により活性化され、細胞分化成熟します。

◎肥満細胞の種類

- ①血管周囲に多い結合組織内マスト細胞(CTMC)ーぜんそく・アトピー性湿疹・枯草熱などの即時型アレルギーを起こす細胞。
- ②寄生虫感染で増加しリンパ球依存性である粘膜内マスト細胞(MMC)

両タイプのマスト細胞とも、膜にY字型のIge抗体の受容体を持っています。肥満細胞は厚い膜に包まれているのですが、これに抗原抗体複合体(抗原に抗体が結合)がふれると、その膜は薄くなって複合体の数によっては破れてきます。細胞内に顆粒にて貯蔵されていたヒスタミン、ヘパリン、タンパク質分解酵素などが放出されます。これらによって肺の気管支収縮や粘膜浮腫・分泌亢進のアレルギー症状が起こります。

発売から22年目!

30万本の実績

漢方由来の植物性健康食品

スーパー ST

SUPER ST

知らず知らずのうちに
身体の不調を覚える方のために。
東洋伝承医学の粋を極めた
スーパーSTが、あなたの健康を
サポートします。

この様な方にお勧めです

- ストレスを強く感じる方。
- お通じにお悩みの方。
- 年齢によるの諸症状にお悩みの方。
- 疲れやすい方。
- 手足の冷えでお悩みの方。



【原料植物】



ジシバリ



ノミノフスマ



センタングサ



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)と一緒に召し上がってください。

食生活は 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。

慢性便秘

排便毎日あるのが正常とされています。しかし、3日に1回でも色や形、量が正常であれば便秘と言いません。

逆に、毎日出ていても固い、量が少ないなどの問題があれば便秘と言えます。「慢性便秘」の明確な定義はありませんが、排便が週2回以下で3ヵ月以上続く状態を呼ぶことが多いようです。便秘に対する色々なヒント、アドバイスが巷に氾濫していますが、便秘で悩む人が今でも多いのが現実です。

「飲むとまず排便が活発になる」という健康食品

そこで今回は、22年前(平成8年3月)から発売されている“飲むとまず排便が活発になる”という、5種類の植物を原料にした漢方由来の健康食品について紹介します。



※内容は、「更年期からの症状ズバリ解決」(1996年)、「慢性症状ズバリ解決」(1999年)(共に五月書房発行)から抜粋しました。

全身のさまざまなアンチエイジングの力を握っている重要な腸内環境。加えて脳の働きと関係していることも、わかってきました。身体の内側から輝く真のアンチエイジングのためには、まず腸をケアすることから見直してみましょう。

きちんと知ろう
第3回
カラダ元氣

内から腸内環境を整える



腸内環境を整える

“腸内環境悪化”の一番の原因は便秘です。

苦しさを感じないから、慣れてしまったからなどの理由で、1週間以上排便がなくても何の対処もしないという方もいるようです。便秘が長引くと、思わぬ大きな病気を招く可能性もあります。

「冷え」の対策としても

便秘解消は、さらに別の面から促進されます。

肝機能が高まると、脂肪の分解・燃焼が進むようになります。とにかく高い熱を放出する脂肪の分解・燃焼が進むので、からだは温まり、便秘の原因のひとつである冷え症が、これによって解消していきます。この健康食品の開発者は、「林家」118代目の林進徳先生です。「林家」は代々侍医の家系で、林進徳先生は台湾の生まれです。

この健康食品の原料は、阿里山に自生する天然の5種類の植物です。台湾南部はミネラルが豊富な土壌で、土中のミネラルは植物体の内部に低分子化された状態で保存され、植物を経由して人体に吸収されます。



阿里山に近い嘉義の原生林。亜熱帯ジャングルです。

いかがでしたでしょうか。リンパの流れをよくするためには、マッサージだけではなく、内服からの働きかけも有効です。前回のお腹のマッサージと一緒に、セルフケアの一つとして、日々の生活に取り入れてみることをおすすめします。



漢方をミネラル論で解説

五種類の植物から成る粒状の健康食品の使用によって、まずミネラル群が肝機能を改善する。肝臓の機能が活発になると、胆汁や膵液がしきりに分泌されるようになり、それら分泌液が腸管をツルツルにしています。

一方で、神経伝達物質であるアドレナリンが、副腎からしきりに分泌されるようになり、それが脳に働きかけると、自律神経は活発に活動を開始し、腸は元気よく動くようになります。現代人は肝臓の働きが低下し、アドレナリンの分泌が低下しています。

腸が動かないために、腸の内壁は真っ黒になり、腸からの栄養吸収は衰える一方の状態です。

このように便秘や宿便は、自律神経の働きが良くなって腸管の蠕動運動が活発化する面からも、改善されていくようになります。

