

東洋医学通信

＜発行元＞
阪神中国医学研究所
尼崎市長洲本通1-16-17
＜連絡先＞
06(6488)8149

春の不調は 東洋医学で解消しよう

春は出会いと別れの季節
卒業した人 進級・進学した人
フレッシュマンになった人
新しい職場に変わった人



環境に慣れるのには少し時間がかかるものです。春の陽気は明るくうらかなのに、なんとなく不調を感じる方が少なくありません。イライラしたり、緊張して体が硬くなっている人。体がだる

くなり、一日中眠気に襲われる人。怒りっぽくなったり、不安感に襲われたり、夜の眠りが浅くなる人もいます。

春という季節には、草木が活発の上に伸びていくように、体内の「気」が上昇して、のぼせや肩こり、花粉症、時には吐き気や頭痛などの不調を引き起こすのです。体内の陽気が多くなる季節なので、積極的に身体を動かし、「気」をめぐらせて発散させるのが大切です。

【運動・お風呂】 温かい日は軽く身体を動かす方が、のぼせやイライラ感は減少します。近所に散歩に出かけましょう。だるいからと言って家の中にこもっていると、だいたい症状は悪化します。ストレスがかかってつらいことがあったら、汗をかく有酸素運動がおススメです。

またお風呂で発汗することで発散できます。ただし、鼻の頭や額にじんわりかく程度。半身浴で1時間たらたら発汗するのは梅雨まで待たほうが無難です。お気に入りの入浴剤やアロマオイルを入れるのもいいでしょう。つまり、身体の中の熱を発散させるイメージです。

お風呂上がりには軽くストレッチをしてみましょう。呼吸に合わせてゆっくり体の筋肉を伸ばしてください。

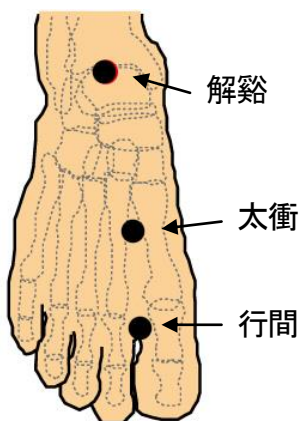
【飲食】 冬から春に代わって、体内のめぐりが一気に変化して、急激にのぼせたりする。それを順調にめぐらせるのが香りのよい果物やハーブや春野菜です。暑いくらいの陽気の日や頭が熱くてぼーっとするときには積極的に食べてください。ハーブを混ぜ込んだレタスやベビーリーフのサラダにお酢と塩とオリーブオイル、なんてお薦めです。春キャベツや大根は全身を調えますし、春に多いえぐみや渋み、苦みがあったり香の強い山菜や野菜は発散力を

を高めまます。菜の花は毎日でも食べたい春野菜。ローヤルゼリーに匹敵する花成ホルモンが精力を充実させます。

【鍼灸】

のぼせには足のツボをよく使います。気が上にのぼって顔が赤い人が来たら解谿、然谷、行间で熱を降ろします。脇腹の張って苦しい人に、太衝穴で疎通をはかります。春なのに鬱々と憂鬱な人、なんとなくくいらいらする人にも鍼灸は有効です。

「なんかだるい…」とか言っていないで、養生と鍼灸で心と身体に春の勢いをつけましょう。



鍼灸師 中島聡子