

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。



# 健康ニュース

vol. 119

## 「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おります。

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

食養

# 細菌と自分

最近薬局で「このお薬は最後まで飲んでください」と言われますよね？これは薬剤耐性菌の発生を防ぐ目的で言われています。薬剤耐性菌とは、細菌に対して直接効果のある抗生物質(薬剤)が効かない細菌のことです。抗生物質は、薬を飲むことで体内でどんどん細菌を倒していきます。飲み続けていけば、飲み続けたら「もう治った」と感じますが、まだ細菌は残っていることが多いのです。しかも残っ

ている細菌は、「抗生物質に未だ耐えている細菌」であり、強力な生命力をもつています。やがてそれは抗生物質に耐えよう、突然変異を起こすかもしれません。そうなると、再び体を蝕み、抗生物質を新たに投与しても、もはや効かないのです。薬剤耐性菌の誕生です。

世界保健機関(WHO)では、このことを重く見て、2014年に抗生物質の処方は今より抑えるよう、世界に向けて呼びかけました。その結果日本では2020年までに3割減らすことが決定しました。

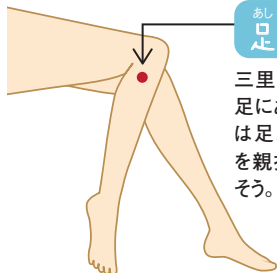
### 雑菌防御について

抗菌グッズなどを使用しすぎること、細菌に対して弱くなっている、という話もよく耳にします。程度の問題でもあり、「ここが正解」という着地点はわかりにくいのですが、不潔な生活をせず、清潔な環境を整えていくことも、雑菌から体を守るセルフメディケーションのひとつであると考えられます。各自「ほどほどに良い」清潔環境を整えてみてはいかがでしょうか。

## ツボで健康 按摩

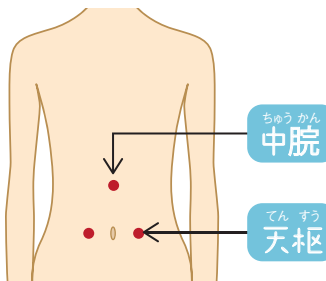
夏バテ予防に三里、中腕、天枢を圧そう

これからの夏の暑さや湿度の為に『胃もたれや胃痛』等で食欲不振になり、元気がなくなります。その為、体力が減退し全身倦怠感となります。早めに三里、中腕、天枢を手当てしよう。



あしさんり 三里

三里のツボは手と足にあります。今回は足三里。足三里を親指を重ねて圧そう。



ちゅうかん 中腕

てんすう 天枢

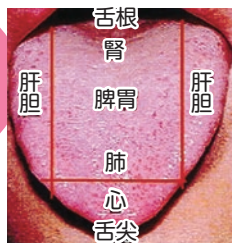
中腕は臍の上部にあります。手のひらを重ねて少しだけ圧をかけ、呼吸を大きく5~6回程、口からゆっくり吐いて鼻から吸う事です。お腹の大きい人は、中腕と天枢を別々に圧そう。手を重ねる時女性は右手を下に、男性は左手を下にして重ねます。

夏の暑さでバテ気味の方、ぜひお試しください。

## 美人のカルテ

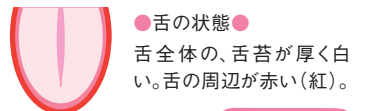
### 舌

【トラブル編】



#### 正常な舌

正常な舌は「淡紅色、薄白苔」といって、舌そのものの色は写真のように、形は大きすぎず小さすぎず、色は真っ赤ではなく淡い赤色で、舌苔は薄白い状態です。



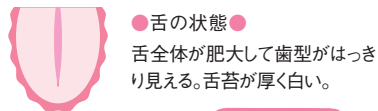
#### ●舌の状態●

舌全体の、舌苔が厚く白い。舌の周辺が赤い(紅)。

冷房によって、身体の表面が冷え、逆に身体の中には熱がこもっているような夏の湿熱症によくみられる舌です。風邪をこじらせて、咳と痰がひどくなったときや自律神経のバランスのくずれによる不眠症や不安神経症などの疾患でよくみられます。

#### 日常生活のアドバイス

エアコンの設定温度や方向を調整し、冷やし過ぎに注意しましょう。



#### ●舌の状態●

舌全体が肥大して歯型がはっきり見える。舌苔が厚く白い。

体質虚弱者や「水毒症」の人に見られる舌です。「水毒症」とは、冷たい飲食物の摂り過ぎにより体内に過剰な水が溜まり、食欲不振、下痢、足腰が重たい、疲れやすいなどの症状が現れることをいいます。

#### 日常生活のアドバイス

身体を温める飲食物を積極的に摂り、風呂やサウナで体を温め、発汗することにより、体内に溜った過剰な水分を排出することが効果的です。



次回のテーマ▶「舌で不調を見つける②」

## 6月は脾の月

漢方でいう脾臓は解剖学的にいう脾臓とは違い、胃・小腸・大腸など消化器全般を意味します。脾の季節は「夏の土用」とありますが、土用とは季節と季節の変わり目の18~19日間をいいます。ところで、日本では「(夏の)土用の丑の日」に鰻を食べる風習がありますが漢方の本場、台湾・中国にはありません。脾系は、飲食物からエネルギー(精気)を抽出して全身に運搬し、同時に体内の津液(しんえき=体液)も運搬するので、脾の機能が衰えると、食物の精気が全身に行きわたらなくなり、腹部膨満、腹鳴、下痢、消化不良、食欲不振などが起こります。また、「脾は口に開孔する」とされ、脾に異常が起こると唇は青白くなりつやを失います。土用の季節の味は甘味で、色は黄色です。この時期少し意識して、摂取しましょう。

### 脾系に良い食材

かぼちゃ、とうもろこし、さつまいも、たけのこ、大豆、ビワ、柿、バナナ、はちみつなど



## 遠赤外線 スーパーラジエントヒーターでつくる!!

### とうもろこしのスープ



毎日のコーンを使うがらとても簡単に作れます!

エムエフシー株式会社 COOKING BOOK P.33 掲載

#### 材料(4人前)

- ハム.....2枚
- パセリ.....少々
- スープ.....6カップ
- スイートコーン.....1缶(クリームタイプの缶詰)
- 片栗粉.....大さじ2
- 水.....大さじ2
- 卵.....2個
- 塩.....小さじ2
- 調味料.....少々

#### つくりかた

- ①調理鍋にコーンを入れ、スープを少しずつ加えて溶きのばし、「火力」を強にセットする。煮立ってきたら、塩と調味料で味を整え、Aの水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつける。
- ②再び煮立ったら、卵を1個ずつ割り入れて、手早く泡立器でかき混ぜて卵を混ぜ込み、なめらかに仕上げる。
- ③器に盛り、みじん切りにしたハムとパセリを散らして出来上がり。

## 社長ひと言

株式会社アニメイト社長、佐藤です。5月に代理店さまをお迎えして交流会を開催しました。病気の体験談、お客様との対話の現場でのオススメの仕方、メーカーさんからのご提案など、柔らかい雰囲気の中、内容の濃いひととき。顔なじみの方も、お久しぶりの方も、みなさんの元気な顔が私を元気づけてくれました。どうもありがとうございます!





# 初心者のための

## 東洋医学 第7回

“虚”、“実”、“平”って  
どんなもの？

“虚”、“実”、“平”？



東洋医学には内臓や身体の状態を“虚・平・実”で表すという考え方があります。力が過不足なく働いている正常な状態を“平”と言い、それに対して力が弱かったり不足してうまく働かないことを“虚”、力が強かったり多すぎてバランスを崩してしまっていることを“実”と言います。例えるなら、コップに入った水のような考えです。水(力)は多すぎても少なすぎてもよくありません。この漢方独特の考えを「虚実」と言います。例えば、食欲不振は、胃が弱っている“胃虚(いきよ)”。反対に食欲旺盛は“胃実(いじつ)”です。東洋医学では体の不調がある時は、陰陽とこの虚実の組み合わせで身体の状態を判断し、対策を立てていくのです。

### 漢方と虚実の関係

漢方が必要な場合、身体の状態が体力のある“実”と、体力のない“虚”なのかで使う漢方は異なります。実の場合は強い薬、虚の場合は効き目の穏やかな薬のように、体力に見合う薬を使います。同じ症状でも身体の状態に合っていない物はよくない事態を招きます。漢方にも副作用があるという方がいますが、虚実の判断を間違った場合が多いです。漢方を処方してもらう場合は自分の状態を正しく伝えましょう。

たった1ヶ月で  
効果がありました！



生理前が楽になりました。

先月からスーパー STと一緒に松林を飲み続けたら生理前の痛みや怠さがとても楽になりました。痛みが軽くなったことと比例して憂鬱な気分やイライラしにくくなり、とても楽です。ちょっとした悩みでも我慢せず漢方に頼ってよかった♡

来月は「気」のお話です。

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。
- 口がよく渇く方。



日本指圧協会  
推薦品

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。

## 悩みの相談室

東京都  
G・Mさん  
(18才)男性  
学生



幼時の時からアトピー性皮膚炎、鼻炎があり、ステロイド剤を使用してきたのですが、皮膚の炎症はじわじわ悪化するばかり…。どれほどつらい思いをしたか、文字では伝えられません。ステロイドはダメだと気付いて、とにかくいろいろと試しましたが変化はありませんでした。昨年11月頃、ちょうど受験が始まったくらいにさらに悪化してしまいました。身体はだるいしイライラします。どうにかありませんか。



**アドバイス**  
それは受験に集中できず、大変ですね。体質改善の為にスーパーSTを開始しましょう。1日16粒を朝晩2回に分けて服用してください。

おすすめの飲み方

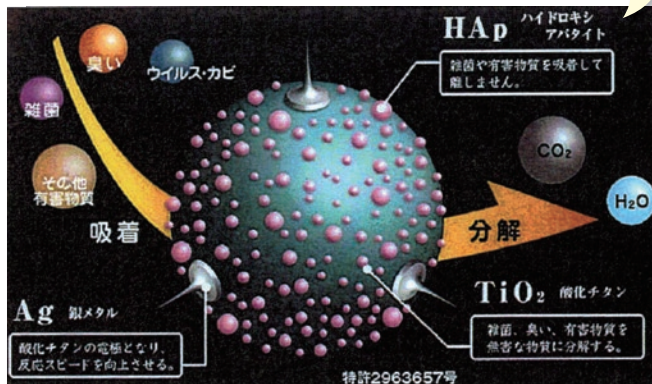
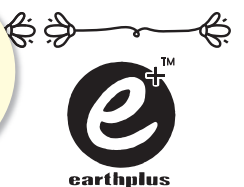
● スーパーST…………… 8粒

※上記を1日2回、お飲み下さい。

### 経過

最初は日中が眠くてたまりませんでした。二ヶ月が過ぎ、それが無くなってくると不思議と身体が温かくなり血行が良くなったことが実感として分かってきました。毎日飲んでた冷たい物も減ってきました。カユ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。今年2月に大学に受かり受験が終わりました。今は実家を離れ、一人暮らしを始めました。これからもスーパーSTを続けて、大学生活を楽しみたいと思います。

薬剤に頼らず、インフルエンザウイルスや細菌、花粉を  
2時間後には99.99%不活性・分解する  
繊維があるというのをご存知ですか？



NASA(米航空宇宙局)の「アポロ計画」に世界で初めて携わったセラミックス製造メーカーの(株)信州セラミックスの『アースプラス技術』(特許)を繊維に応用したものです。

『アースプラス技術』は細菌、アレルギー、さらにウイルスまでも吸着・分解する最新光触媒技術のことです。

アパタイトがウイルスや細菌、花粉、カビなどのたんぱく質部の吸着に優れ、アンモニアや窒素酸化物なども大量に24時間、吸着し続け、固定し続ける。

▶酸化チタンが光触媒作用によりCO<sub>2</sub>と水に分解し続ける24時間クリーニング。

抗生物質が効かなくなる薬剤耐性菌の増大と院内感染に神経をとがらせている病院などの医療機関を中心に、介護施設や保育園など全国3000施設でメディカルハイブリッド・レースシールド(カーテン)がすでに導入されています。「アースプラス技術」は医療分野で約30年間育てられた衛生維持技術です。



順天堂大学医学部付属病院(御茶ノ水)

### 環境休養力を高める

#### 「アースプラス技術を身近なものに応用」

まず、自分の身の回りの環境から見直してみませんか？



カラーは3種類！！

花柄ピンク

花柄ブルー

無地ブルー

メディカルハイブリッド・マルチハンドタオル

(縦・横27cm)  
¥1,800(税別)



メディカルハイブリッド・マルチウェア

ウイルス、細菌、カビ、花粉、アレルギーなどに高い安全性のある「アースプラス技術」をウェア、ハンドタオルに応用しました。体の負担を減らしながら高い環境休養力を実現。ルームウェア、リラックスウェアとして日々の「休む力」のお手伝いから緊急時のリカバリーウェア、防災ウェアなど様々な生活シーンにお役立てください。

男女兼用フリーサイズの  
縦80cm×横58cm

¥8,500(税別)

※資料請求は(株)アニメイトまで ※「健康ニュースを見た」とおっしゃってください。