

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。

★ 8月号 2016

健康ニュース

vol. 120

「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

皮膚炎

多くの人を悩ませ続けているアトピー性皮膚炎。かゆみは非常に辛い症状の一つです。また、その症状を抑えるためには、ステロイド剤などの薬を使って生活するしか方法がありません。ご存知の通り、ステロイド剤は肥満や生理異常をはじめ、骨粗しょう症などの副作用があつて、使用されている方も本当に辛い時以外は使用しない、という方も多いかと思えます。ところが、最近になって少しずつ謎が解明さ

れてきました。これまでアトピー性皮膚炎の原因はアレルギーだと思われてきました。つまり、生まれつきアレルギー体質を持つ人にできる、とされてきたのですが、実際に何に反応して皮膚炎を発生するのか、原因になるアレゲンが突き止められずにいました。ところが、最近の研究では、皮膚の表面で「黄色ブドウ球菌」などを含む少数の種類の細菌が異常に増えることで、常在菌のバ

主食を変えて体質改善

上記のお話と矛盾するようですが、アレルギーからくる皮膚炎も存在しています。東洋医学では皮膚の炎症をおさえつつ、体のなかのバランスを整えることで、正常な状態へ近づけていきます。食べ物をアレルギー性の低いものに変更することで、体質が改善される場合もあります。きのこ類、海藻類、白身魚、玄米などから試してみたいかががでしょうか。

ツボ
で健康 按摩
足首のツボ
かい けい (解 谿) を刺激する

足の甲にある「解谿」と呼ばれるツボはいろいろな症状に期待できます。「解谿」の周りに足関節から腰、腹、顔、頭まで繋がりますので、複合的に効果があります。

かい けい 解 谿
全身にエネルギーを送る通路を経脈といえます。解谿の所属経脈は胃経の通路です。「6秒押し2秒離す」を2〜3セットしましょう。

指で押さえる他、ゴルフボールなどで押さえるのも効果的です。

かい けい 解 谿 の上手な見つけ方
つま先を持ち上げます。親指と小指から足首に向かう筋の交差する場所、少しくぼんだ場所が解谿です。

美人のカルテ

舌
【トラブル編】
舌根 腎 肝胆
脾胃 肝胆
肺 心
舌尖

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、舌苔は薄く白い状態です。

● 舌の状態 ●
舌全体の色が赤い。
舌苔が厚く黄色い。

消化器が湿熱に犯された場合によくみられる舌で、慢性胃腸炎、腹が張る、胸やけ、胃酸過多症、便秘症などの消化器の問題や、膀胱炎、婦人科の慢性の炎症などの疾患によくみられます。

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。

舌は病気の進行具合、原因など様々なことを教えてくれます。舌の質と舌表面の苔の様子を確認してみましょう。

日常生活のアドバイス

甘いもの、脂分の多いものを控え、消化のよいものを中心とした食事を摂ることをお勧めします。ウーロン茶、緑茶、ドクダミ茶などを多めに飲むことを習慣にすることも効果的です。



今回のテーマ ▶ 「肌アレルギー」

8月は肺の月

肺は呼吸作用によって「天空の気」を吸収し、「天の気」を生成して全身に輸送します。この天の気の一部は飲食物の精気と合体して真気(元気ともいう)となり、生命の維持作用を発揮します。したがって肺の異常は咳や呼吸困難などのほか、体力が無くなって疲れやすくなるなどの症状を現します。鼻は「天空の気」が入り出す門戸で、肺は鼻に開孔すると言われ、肺に病変があるとその症状は常に鼻に現れ、鼻づまりや嗅覚の異常を起こします。肺で吸入された「天空の気(人体の活動の上では陽気という)」は全身にめぐらされ、体全体を包むように分布して保護します。この陽気は外界の温度や体温の変化にしたがって調節作用を行います。肺の季節の五味五色は、味は辛味(からみ)、色は白です。この時期少し意識して、摂取しましょう。

肺系に良い食材

ねぎ、ニンニク、らっきょう、辛味大根
白菜、ニラ、生姜、白ごま、胡椒、唐辛子など



遠赤外線
スーパーラジエントヒーターでつくろ!!
カリカリサラダ
エムエフイー株式会社 COOKING BOOK P.45 掲載
材料(4人前)
● さつまいも.....300g
● セロリ.....1本
● きゅうり.....1本
● 鶏ささみ.....3本
A 生姜のみじん切り、
B 長ねぎ、塩、酒...少々
長ねぎのみじん切り.....大さじ2
生姜汁.....小さじ2
砂糖.....小さじ1/2
酢、醤油...各大さじ1/2
ごま油.....大さじ1
いりごま.....大さじ3
つくりかた
① さつまいもを千切りにして水にさらす。ささみはAをふりかけて蒸し、細かく裂く。
② さつまいもの水気をとり、鍋にサラダ油を入れ、「火力」を強にセットし、カラッと揚げる。
③ 千切りにしたセロリときゅうりにさつまいもとささみを混ぜて、Bのドレッシングをかけて出来上がり。

社長ひと言

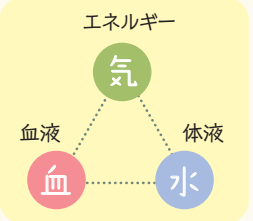
株式会社アニメイト社長、佐藤です。暑いですね!! 少し前から、職場の近くのあん摩の治療院に通っています。ここは弊社の呉大も習得した「若石式足裏健康法」で施術しているのですが、なかなか素晴らしいです。調子の悪いところを見事に当てられ、足ツボを刺激されること数十分、腰の痛みが嘘のように取れました。施術にあたった方の技量のおかげであることはもちろんですが、改めて「足裏健康法」の良さを認識することができました。

★ 初心者のための 東洋医学 第8回

「気・血・水」の“気”って
どんなもの？

“気・血・水”？

東洋医学では人のからだを構成する基本的な要素を“気・血・水(津液(しんえき))”としています。“気”はからだを動かす生命エネルギーの事です。“血”は体内を循環する血液、血液以外の体液の事を“水(津液(しんえき))”と言います。この三つが“精”によってバランスよく働いている状態が健康だと言われています。どれか一つでも不足していたり滞ってしまうとからだに不調があらわれます。



“気虚”と“気滞”、“気逆”

“気”は生きている限り運動や内臓の活動により消費されてしまいますが、私たちは食事で胃腸が消化・吸収する「穀気(こくき)」と呼吸で取り入れた「清気(せいぎ)」からつくることができます。そこに生まれ持った「先天性の気」が合体し、からだの中を循環しています。“気”が不足することを「気虚(ききょ)」と言いますが抗力が弱まり、だるい、疲れやすい、食欲がない、息切れがするなどの状態があらわれます。また、気がうまく動かない状態を「気滞(きたい)」と言い、胸や腹部が張り、痛みを感じるようになります。“気”は軽いものなので上昇する性質がありますが、循環せず上部から降りてくる事ができなくなる事を「気逆(きぎゃく)」と言います。気逆になると咳などの呼吸器の症状、吐き気などの症状があらわれ、めまいや怒りっぽくなったりします。

心当たりがある人は
試してください



“気”の不調を改善しましょう。
「気虚」の人は穀物や豆などをゆっくり食べて十分な睡眠をとることがおすすめです。軽い運動も効果的です。
「気滞」の人はストレスが蓄積しています。心のゆとりを大切に。どんなに忙しくても気分転換をしましょう。
来月は「血」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。



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
M・Sさん
(女性・40代)



20代から悩んでいた鼻炎・皮膚炎・食品アレルギー、30代ごろから腹痛・頭痛・貧血・肩こり・生理痛・冷えにも悩まされる日々…。出産後半年で急性卵巣のう腫で摘出手術したことがきっかけで「ちょっとした不快症状」のデパートみたいになってしまいました。「手術では左の卵巣の一部を残し、他は全摘でした。その結果、生理不順だったのが、きっちり治ったのは良かったのですが、生理痛はひどくなりました。「腹痛・頭痛・吐き気・気だるさが同時に現れるので、鎮痛剤を飲んで二日くらいは寝込むパターンです。

アドバイス

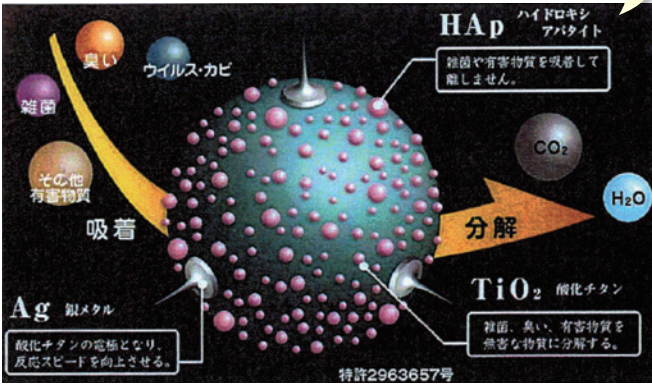
女性ホルモンの影響を受けて、身体にさまざまな症状が起こってしまったのですね。スーパー STとホルモン系によい松林をオススメします。

- ### おすすめの飲み方
- スーパーST… 6粒
 - 松林… 4粒
- ※上記を1日2回、お飲み下さい。

経過

最初、飲みはじめて三日目から胃痛・吐き気がし、ひよっとしたら自分に合わないのかなと思いましたが、飲んで1カ月目に生理の時にはうすいオレンジ色だった経血は、濃い赤色になり、10年手放せなかった鎮痛剤が不要になりました。花粉症は落ち着きました。卵巣については、定期検診では変化していないことを確認していますし、同時に行った貧血検査の結果、はじめて鉄剤飲用をすすめられなくなりました。今までとは一変して良好状態に向かいはじめの気がします。ありがとうございます。

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CO₂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。



【信濃毎日新聞】
[2010年(平成22年)8月24日号]に、
「カーテンに殺菌・消臭効果」
と題して取り上げられました!

コラム▶抗菌薬についての世の中の動き

抗生物質(抗菌薬)の使用 3分の2へ! 2020年度が目標です。

抗菌薬が効かなくなる薬剤耐性菌の拡大を防ぐため、政府は抗菌薬の使用量を2020年度に現在の3分の2へと減らす数値目標を盛り込みました。薬剤耐性菌は病院や介護施設などで広まって免疫力の落ちたお年寄りや病気の患者などが集団感染し、死者も出る事例がたびたび起きていました。また、肺炎を起こす病原菌のひとつである肺炎球菌も、抗菌薬のペニシリンが効きにくくなっていることが問題化しています。2016年5月の主要国首脳会議(伊勢志摩サミット)でも、各国に取り組みを呼びかけていきます。

※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。