

2018  
5月号

# 便秘・下痢が 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 5月号

vol.  
141

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っています。



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.141 発行 株式会社アニメイト 東京都江東区豊戸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

口の中に甘さを感じる時



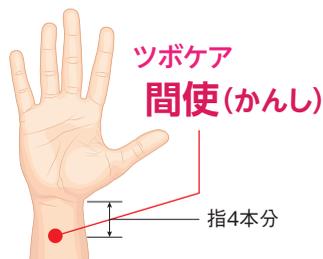
消化器が弱い方や糖尿病を気にする方などは、口の中が湿きやすい、疲れやすい、といった状態になりやすくなります。

### チェックシート☑

- 果物をよく食べる
- 唇につやがなく、口元によく炎症を起こす
- 便秘気味(2~3日に1回に排便)
- くちが湿きやすい
- 食欲がなく、やせている
- ものごとを考え過ぎる

2つ以上☑と答えた方は胃腸の機能が低下していると考えられます。

効果: 消化器系の症状を和らげる、食欲不振などに  
場所: 腕の真ん中あたり2本のすじの間が目安。手首の一番太いしわから、肘に向かって指4本分が目安  
方法: 少し強めに押す



### ツボ押しPOINT

- ゆっくりと押す
- 自分にとって気持ちいい強さで
- 1回に5~6秒で、5~6セットくらい



今回のテーマ▶「口の中の味を感じなくなったとき」  
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。



# 便秘・下痢が 気になる方に

コロコロ、バナナ、ねっとり、ちよっぴり。今日のお通じはいかがでしたか？「便秘」というと、何日もお通じがない、お腹が張って痛い、などを思い浮かべますが、便器にねっとりついてしまう、毎日お通じがあるけれど排便に時間がかかってしまう、という状態も「便秘」に当てはまるのです。そして、ガスが溜まりやすい、肌が荒れる、食欲がなくなることもあります。また、水っぽい、泥状のお通じで「下痢」の方は、疲れやすい、食後すぐに眠くなる、お腹がゴロゴロ鳴って痛い、ストレスで辛いこ

ともあるでしょう。気のめぐりを整えて、腸をいたわり潤いを与えてあげましょう。

便秘の方は、1日1回はトイレに行く習慣を、適度な運動も効果的です。バナナ・レンコン・豆腐は潤いを与え、大根・そば・トマトは気のめぐりを良くし腸を動かします。下痢気味の方は、冷たいものを避け、消化のよいものを食べ、水分補給に十分気をつけましょう。ネギ・ニラ・まぐろは体を温めて胃腸を整え、里芋・んにく・生姜は水のめぐりを整えるのに役立つでしょう。

## からだの繋がりを



にきびや吹き出物が顔に出ると、とても憂鬱ですね。便秘や下痢のときは、肌荒れも起こりやすくなります。特に胃腸が弱っていて、便秘や下痢の時には、鼻や口の周りに出ることが多いです。鼻は胃、口の周りは腸と繋がりがあがるのです。額は心と繋がりがあがるので、ストレスで起こる下痢の場合には、額の吹き出物が出やすくなるかもしれません。

五臓六腑は体のいろいろなところと繋がりをしています。ひとつひとつのご自分の状態を見つめて、健康なからだを目指していきましょう。

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の考え方を抑えて、健康について理解を深めていきます。



## 病気の原因を探ってみましょう

### 【からだを取り巻く病気の原因】

東洋医学では、病気になる原因を3つに分類しています。

#### ①外部から侵入するもの

### 「外因」



気候の変化や環境により侵入してくる病気のことです。「風(ふう)・寒(かん)・暑(しょ)・湿(しつ)・燥(そう)・火(か)」と6つの種類があります。

#### ②その人のもの

### 体質によるもの

### 「内因」

体質といっても生まれながらにもつ体質だけでなく、心の変化などによつて作られる後天的な体質も含まれます。とくに東洋医学では、精神状態がからだに大きな影響があると考えています。「喜(き)・怒



怒

(ど)・思(し)・憂(ゆう)・悲(ひ)・恐(きょう)・驚(きょう)の7つの感情であらわします。

#### ③おもに生活習慣による原因によるもの

### 「不内外因」



①にも②にも当てはまらないものや、偏食・不規則な食事・疲労・運動不足・怪我などがこれに含まれます。

これらを総称して「三因」と呼び、現代でもこの考え方をベースに、その適用範囲や分類について研究が進められています。とはいえ、この分類からざっくりと健康へ向かう道を見つけるとするならば、

- ① 季節に合った生活をする
  - ② 食へ過ぎない
  - ③ 不規則な生活をしない
  - ④ 性生活が乱れないようにする
  - ⑤ 感情の昂ぶりをなるべく抑える
- といった解答が導かれるように思われます。

## 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。

### 老年性便秘

便秘は、多くの高齢者を悩ませています。年齢とともに増加する便秘の程度は様々ですが、高齢者の心身の健康に大きなダメージになります。

今回は健康な状態へ近づけるツボのご紹介です。腸のぜん動運動を自発的に活性化してくれます。継続的に押すことで効果を期待できます。



### ツボケア 支溝(しこう)

手首の外側にあり、手首から3本分ひじあたりあります。支溝は「便秘の名穴」とも呼ばれています、東洋医学によりあらゆる便秘に即効性で有名です。

5月は **心** の月

夏は心臓の季節です。漢方では、心臓は「精神」の中枢であり、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、銀杏、みょうがなど苦い味の食材、にんじん、いちじく、赤かぶ、イワシ、サバなど



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

5月のレシピ

テーマは  
心臓

心臓の働きを助ける食物は苦味成分のゴーヤ・ピーマン・かぶなど。これらを上手にとりましょう。夏野菜(トマト・きゅうり・ナス・オクラなど)は暑さから体を守り、冷やしてくれる食物です。

生姜なつめチャーハン



材料(2人前)

- ・生姜..... 4片(40g)
- ・なつめ..... 4個
- ・万能ねぎ..... 少々
- ・ご飯..... 300g
- ・菜種油または米油.. 適量
- ・無添加鶏ガラスープの素..... 小さじ1/2 (A)
- ・塩..... 少々

つくりかた

- ①生姜30gはみじん切りにし、残りは細かい千切りにしておきます。
- ②なつめは水に戻して種を取り、みじん切りにしておきます。
- ③フライパンに油を熱し、みじん切り生姜を火力2で炒め香りが少し出てきたらご飯を加えます。
- ④2～3分ぐらい炒めたら火を止めます。
- ⑤なつめとAを加え味を調えます。残りの千切り生姜を飾り、ねぎを散らします。



さつまいも  
レモン煮

材料(4人前)

- ・さつまいも..... 中3本
- ・レモン..... 1個
- ・はちみつ..... 大さじ4
- ・塩..... 少々
- ・お水..... 1カップ

つくりかた

- ①さつまいもは厚さ1cmの輪切りにし、レモンは半月切りにしておきます。
- ②「火力」を2～3にセットしたスキヤキ鍋に、材料をいれて煮汁がなくなるまで煮ます。

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がでしようか。

※「漢方の栄養食」…(株)アミノイトが提案する栄養をサポートする食品の呼称。

## 蘇ひ仙のご紹介

### 夏の土用は脾臓の日



原料を採取する台湾の原生林

made in JAPAN

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(じよう)」とあります。

「夏の土用」とは季節と季節の変わり目の18〜19日間を指します。つまり、年4回あるわけですが、夏の土用が脾系として五行説に入っているのは、高温・多湿の過酷な環境の中で、消化器系を大切にしようという意識が含まれているのでしょ

う。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)気血水の水と同じ意味)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、脾に異常が起ると唇は青白くなり艶を失います。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、かぼちゃ、とうもろこし、さつまいも、バナナなどを摂るのは理にかなっているといえます。この時期に脾系を手助けして

くれるのが林方シリーズの「③蘇ひ仙」です。消化器系の働きが低下するこの時期だけでも「③蘇ひ仙」を補給するのは適切な方法でしょう。

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。

疲れが 気になる方	疲れ目の 方	動悸・めまいが 気になる方	便秘・下痢が 気になる方	息切れが 気になる方	むくみが 気になる方	元気を取り 戻したい方	冷えが 気になる方	肌荒れが 気になる方	頑固な便秘が 気になる方

## スーパー STとの出逢い

糖尿病と血液の病を煩う私の父は、現在要介護2で、土曜・日曜以外にはデイサービスに通っています。15年前に脳梗塞を発症して以来、認知症になって徘徊したり、自力で排便できずに、頑固な便秘でおしりがゴロゴロし、座るのも苦痛になるほどでした。月に2回は母がゴム手ぶくろをして父の排便を手伝うのですが、父も痛みで叫びながら母を叩いてしまうので、二人にとってとてもつらい作業だったのを覚えています。

そんな父がスーパー STを飲み始めました。1週間ほどで自然にもよおし、自力でトイレにすわり、痛みもせず2日に1回は必ず排便できるようになったのです。なんとと言っても母が楽になりました。

父もあの時の苦しさから逃れられて幸せだと思います。母に関しては每晚1時間おきに起きてくる父の介護をしながらの毎日ですが、79歳とは思えないくらい元気です。スーパー STを飲む前はかなりイライラしたり、疲れがたまって体もだるそうでしたが、最近の母は睡眠不足のわりに不思議とイライラせず、元気です。

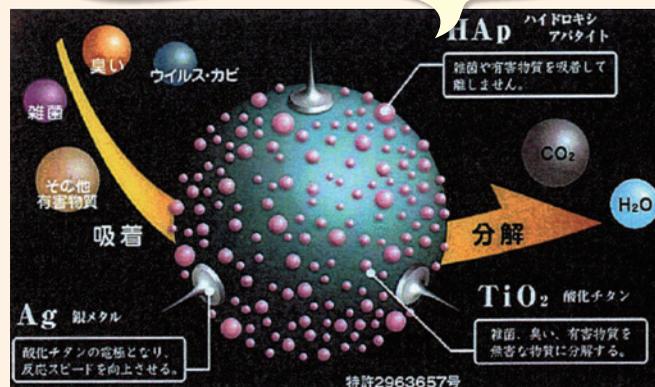
そして49歳の私は、仕事から出張で西日本各地を車で走る日が多いのですが、休みなどないのに元気にしています。2週間ほど前、免疫力を計ってもらったら「30代ですね!」と、先生にびっくりされました!頑固な便秘で毎日漢方の便秘薬を飲んでましたが、スーパー STのおかげで普通にスムーズに、毎日おなかもスッキリです。

我が家にはスーパー STのおかげで両親の笑顔が戻ってきました。感謝しています。そして母と私の元気の源はスーパー STのおかげですね。ありがとうございます。

もうやめられないですね! 母にもっと元気で長生きして欲しいです。父にも少しでも楽に、そして楽しくなってくればと飲んでもらっています。(笑泣)



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  
繊維があるというをご存知ですか?



NASA(米航空宇宙局)の「アポロ計画」に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。