



2018  
6月号



# 息切れが 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 6月号

vol.  
142

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

## 吐息のカルテ

口の中の味を感じなくなったとき

何を食べても味がしない、  
口の中にある唾液が  
気持ち悪く感じる



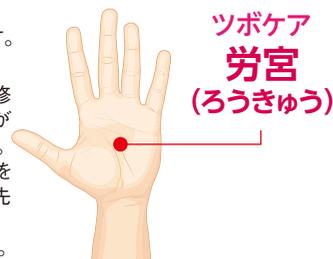
息  
について

### チェックシート☑

- カゼをひきやすい
- 体にかゆみを感じる
- せきやたんが出やすい
- 鼻づまりや鼻水がよく出る
- 落ち込みやすい
- 小鼻がぴくぴくすることがある

2つ以上☑と答えた方は肺系の機能が低下していると考えられます。

効果: 自律神経のアンバランスを修復します。呼吸が深くなり、血が体のすみずみに行き渡ります。  
場所: 手のひらの中央にこぶしを握ったときに中指と薬指の先端の間にあります。  
方法: 反対の手の親指で押します。



### 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▶「口の中に塩辛い味を感じるとき」  
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。

健康ニュースvol.142 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

# 息切れが 気になる方に

## 心の働き、あれこれ。

心(しん)の機能は大きくわけて2つあります。1つは全身に血(けつ)を送り出すポンプの役割、もう1つは行動する、物事を考える、判断するといった意識と思考をつかさどっています。そのため、心(しん)がよく働いていると、血(けつ)が全身に行き渡り、脳にも作用して意識が明確になり、思考もスッキリしていきます。心(しん)の不調で不安を感じ、眠れない、夢をよく見る、また、少しのことで驚きやすくなるということもあるでしょう。

びつくりするような出来事が起こった時や、人前に立った時などは、ドキドキすることがあります。驚き、恐れ、不安などのドキドキは「驚悸」といい、ほとんどの場合「一時的」です。いっぽう、何のきっかけもないのにドキドキしたり、みぞおちやへソのあたりに拍動や違和感、不安感を感じるものは「心悸」と

いい、それが継続していたり、歩行や運動により強くなつていくものを「怔忡」といいます。

呼吸困難とまではいかずとも、息切れは気の不足によって起こるとされます。心身をリラックスさせて、気をよくめぐらし、気を十分に作れるように胃腸の状態を整えていきましよう。

心の働きを落ち着かせるには、ユリ根、小麦、牡蠣などが、また、気を増やし心の働きを高めるには、シナモン、人參、山芋などが良いでしょう。心の血が不足すると、不安を感じたり驚きやすくなりますので、血を増やすレバーやほうれん草も良いでしょう。

## 気候の変化が病気をつくる

### 【季節による病気は6種類】

東洋医学では、季節を「風・寒・暑・湿・燥・火」の6つに分類しています。一つずつ紹介しましょう。

#### 【風邪（ふうじや）】

風は軽くて高く舞うため、頭痛、鼻づまり、喉など体の上部に症状が現れやすくなります。年間を通して現れますが、特に春に強く

なります。「風邪」と書くのは風が侵入する病気の代表です。

#### 【寒邪（かんじや）】

寒冷の病で、寒気や発熱、手足やお腹の冷えの症状を引き起こします。吐き気や下痢も起こりやすくなります。さらに、体の冷えによって、気血（きけつ）が滞るため、体や筋肉がこわばり、痛みが出ることもあります。

#### 【暑邪（しょじや）】

夏特有のもので、燃えるように暑い性質のため、高温、顔が赤くなる、汗が大量に出る、のどが渇くなどの症状が現れます。汗が出すぎると、「氣」も排出してしまうので、息切れや脱力感が出やすくなります。

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。

#### 【湿邪（しじや）】

湿気もつとも多い時期、梅雨の時期や初秋、台風シーズンに多くなります。排泄物がスッキリ出ない、胸がつかえる、むくむなどの症状が現れます。濡れた服が湿ると重くなるように、全身や手足が重だるく、関節が重く痛むことがあります。体の下部に現れやすく、足のむくみが出やすくなります。

#### 【燥邪（そうじや）】

空気が渇く秋、乾燥し、体の潤いを失わせるため、口や鼻の乾き、肌のかさつき、髪の毛がさつきを感じやすくなります。乾燥により、肺の機能を低下させ、空咳や喘息が出やすくなります。

#### 【火邪（かじや）】

火が燃え盛る炎が激しく動くように、体の上部をかき乱すため、精神状態が不安定になったり、不眠になることもあります。高熱、顔や目が赤くなったり、歯肉の腫れや痛みなどの症状が現れることも。体の中の水分（津液）を消耗しやすいため、口が乾いたり、便秘になったりします。

## 按摩



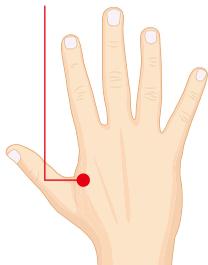
あん摩（マッサージ）は経絡とよばれる「気」と「血」の通り道に対して、有効な流れを促し、自然治癒力を高める施術です。セルフメディケーションにお役立てください。

### 鼻炎

鼻炎の解消に効くツボ「合谷」。手の甲にある合谷穴は慢性鼻炎、アレルギー性鼻炎のストレスなどさまざまな症状に効くので、覚えておくと便利です。

肩こりや頭痛などにも効き、合谷穴ケアすることで免疫力アップも期待できるでしょう。

### ツボケア 合谷（ごうこく）



### 足浴

足浴は温熱効果で鼻水や鼻づまりに良いとされています。



## 6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。

心臓は血液を循環させ脈の働きを司る主要な臓器で、心臓の異常は顔色の変化になって現れます。血液の流れが悪くなると、顔本来の色調を失い、蒼白になって光沢がなくなります。また、「心は舌に開孔す」と言われており、心臓に病変があると、舌は赤くなり、もつれて言語不能の状態になり、味覚の異常となって現れることがあります。

### 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



6月のレシピ

テーマは  
**心臓**

## 目的別薬膳

健康長寿



薬膳アドバイザー  
呉犬ともみ

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。



### 黒糖くるみの蒸しパン

(不思議な蒸気鍋で調理)

**材料(5~6人前)**

・薄力粉	.....	200g
・ベーキングパウダー	大さじ1	
・黒糖	.....	120~150g
・くるみ	.....	適量
・卵	.....	1個
・水	.....	3/4C

### つくりかた

- ①フードプロセッサーにくるみを入れて粉碎します。
- ②その中に薄力粉・ベーキングパウダー・卵・黒糖・水を入れて攪拌します。
- ③不思議な蒸気鍋の本体に水位までお水を入れて沸かします。  
火力は強(200Vは5)
- ④深いトレーにケーキの生地を流し込みます。
- ⑤お湯が沸騰したら火力は3(200Vは2)にします。
- ⑥トレーをセットしてタイマー15~20分で出来上がりです。



### ヤマイモの豚肉巻蒸し 梅肉ソース

**材料(4人前)**

・豚薄切り肉(もも、ロース)	.....	150g
・ヤマイモ	.....	200g
・キャベツ	.....	2枚
◎梅肉ソース	.....	25g
・梅肉	.....	大さじ1
・みりん	.....	大さじ1
・オリゴ糖	.....	小さじ1
・薄口醤油	.....	小さじ1
・ゴマ油	.....	大さじ1

### つくりかた

- ①ヤマイモの皮をおき拍子切りにする。豚薄切り肉を広げ、切ったヤマイモを2~3本のせて巻きます。
- ②不思議な蒸気鍋をセット沸騰したら、浅トレーにキャベツを敷いて①を入れて7~8分蒸しします。
- ③梅肉ソースの材料をすべて混ぜ合わせて出来上がり。
- ④ソースをつけてお召上がりください。

### 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

FG-700

商品仕様  
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)



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うか。

※漢方の栄養食「三株アミノイト」が提案する栄養をサポートする食品の呼称。

### 蘇はい仙のご紹介



made in JAPAN

#### こんな方におすすめ

- ・息切れする
- ・鼻づまりや鼻水が出やすい
- ・皮膚の乾燥やかゆみが起こりやすい
- ・口の乾燥や空せきまたは痰が出る。
- ・体力がなく疲れやすい

### 「肺」の季節は立秋〜立冬の前日（8/8ごろ〜11/7ごろ）

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（元気ともいいます）となり、生命の維持作用を発揮します。簡単に言うと、吸い込んだ空気と食べ物で元気が出る、という仕組みです。

したがって肺の異常は、せきや呼吸困難などのほか、体力がなくなつて疲れやすくなるなどの症状の原因となるのです。

空気を取り込む鼻は「天空の気」が入りする門戸

で、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）」は全身に巡り、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従つて調節作用を行います。

肺の季節に良いとされる味は辛味（からみ）、色は白

です。ねぎ、んにく、らっきょう、辛味大根などを少し意識して摂ってみましょう。そして、この時期に肺系を手助けしてくれるのが蘇生シリーズの「蘇はい仙」です。少しずつ寒くなってくる

立秋からの時期に、ぜひお試しください。ください。



原料を採取する台湾の原生林

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

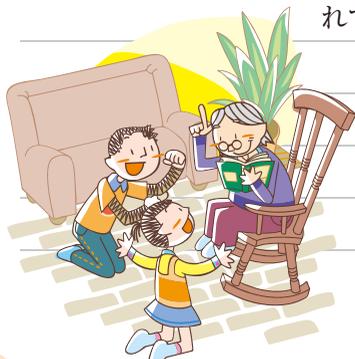
## スーパーSTとの出逢い 女性/70代

1年前の6月、農協の検診ドックで「ヘモグロビンが不足している」といわれました。肺の酸素吸入が少ないということらしく、翌月に病院で検査を受けたところ、肺気種と診断されたのです。息切れやせき、タンなど、この病気の自覚症状はなかったのですが、手術しなければ1年半の余命といわれました。

入院予定日は8/24と決まり、肺を1/3ほど切り取る手術を受けるように勧められました。

ところが、入院前日の23日にアニメイトさんに出会ったのに運命を感じ、直前に手術を受けないと決めました。6月から飲んでいた「スーパーST」と、「蘇はい仙」を今後の頼りにして、手術には頼らないことにしたのです。ぎりぎりの選択だったと思います。それから半年後の今年3月、病院のレントゲン検査では病巣のカゲが消えていました。

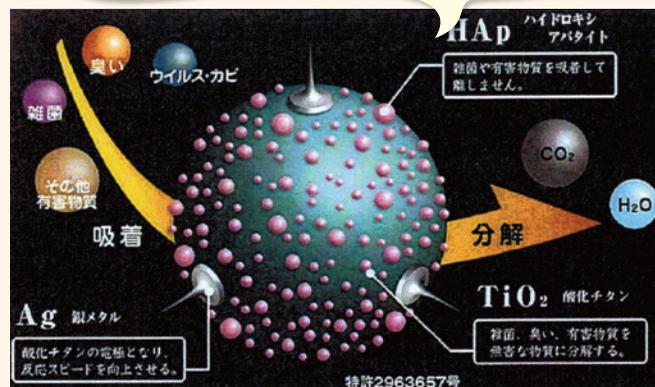
周りの人には、以前より元気になったようだと  
られています。



※この記事は個人の感想であり、効果・効能を示すものではありません。

## 地球にやさしい環境浄化

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。