

# 健康ニュース

vol. 123

## 「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

# 便秘

美味しい食べ物の季節、「出す」ほうは順調でしようか。お通じのない日数が何日以上あると「便秘」といった明確な基準はありませんが、お腹が張ったり、痛かったりすることから、「便秘だな」と自覚できると思います。

美味い食べ物の季節、腸の動きが鈍くなり、食物が体内で停滞してしまいます。水分のみ吸収されてしまうため、便が硬くなってしまうため、便が硬くなると溜まりやすくなります。大腸に溜まった便は、腐敗や異常発酵を起し、毒素が出て、体の様々な部分に不調をきたす原因になりますから、軽んじてはいけませんね。

実は便がゆるくなる下痢と違い、便秘の原因は様々です。体力があっても、虚弱体質でも、便秘になります。からだに熱がこもると、水分が足りなくなり、便が出にくくなりますし、逆にからだを冷やしても、腸の動きが鈍くなって消化が進まず便秘になります。体に熱がこもる方はバナナやレンコンなど、冷える方からは温めて腸を動かす長ネギやかぼちゃなどがオススメです。大根やミカンなども、気のめぐりをよくし、腸の働きを助けるので、ご自身にあった食材を試してみたいかがでしょうか。

### 便秘と下痢を繰り返す人？

最近増えているのがこの症状です。何日か便秘だったのに、突然下痢になったり、普段は便秘気味なのに、会議前などは下痢になったりするなど…。これはどちらかというとなりに多く、便秘対策をして良いのが逆なのかかわからず、不安な日常を送ることになります。先進国に多いことから、社会的なストレスが原因と言われています。心を落ち着ける、自分だけの方法を見つけることが快方への近道かもしれませんね。

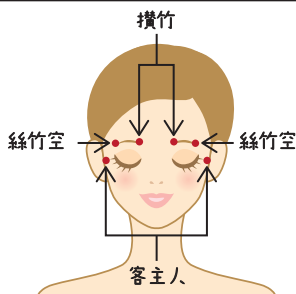


疲れ目に効く  
ツボを刺激する

パソコンやゲーム、携帯電話など目や頭の疲れを感じている方が非常に多い。眼圧が正常にもかかわらず、正常眼圧緑内障があります。日頃から疲れ目を早く解消しましょう。

### しちくくう 絲竹空

左右のまゆ毛の外側です。攢竹と同じ要領で、両手中指で同時に圧します。



### さんちく 攢竹

左右のまゆ毛の内側です。両方の手をそろえて中指で同時に圧します。

### きゃくしゅ 客主人

顔の真横で、コメカミといわれるほほ骨の上端にあります。同じ要領で中指で圧します。

疲れ目にお悩みの方、ぜひお試しください。

## 美人のカルテ

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。

### 鼻はからだの空気清浄フィルターです。

- 鼻が詰まっている  
● 全身が酸欠状態になるかも
- 鼻血が出やすい  
● 胃腸の弱さが原因かも
- 蓄膿症やアレルギー性鼻炎などで鼻が詰まり、酸素がうまく取り入れられず脳が酸欠状態になってしまうのです。呼吸器の粘膜が弱いのは、たいてい胃腸の弱さの原因が多いので、胃腸を丈夫にすることも大切です。

鼻が詰まっている人は口で呼吸しがちですが、粘膜に直接、ゴミや細菌が付着し、またノドの粘膜を乾燥させて、感染症を起しやすくなります。鼻、ノドからウイルスや細菌が浸入する場合は、粘膜が赤く腫れて、痛みや熱が出ます。熱によって、からだの防護反応として白血球が細菌と戦い、それらの死骸が多いためです。一方は、皮膚の毛穴からカゼが浸入した場合は、ゾクゾクとした寒気を起し、水のように薄い鼻水、くしゃみが出ます。

今回のテーマ▶「髪」

## 11月は腎の月

冬は腎臓の季節です。中医学では「人間が生きていく上で必要な根本的な物質」を「精」といい、両親から受け継いだ「先天の精」と、生まれた後に栄養物から作られる「後天の精」があり、腎臓に蓄えられると考えます。これを「腎精」といい「生命の根本のエネルギー」と考えられています。また「精」からは「髓」が作られ、「髓」は、脳や耳、骨などに栄養を与え、骨髄からは血が作られます。この「腎精」は生後どんどん腎に溜めこまれていき、20~40代で最も充実し、その後は徐々に減っていきます。このことから、「腎」の低下は「精」の不足につながり、発育の遅れ、早期老化、腰痛や頻尿、膀胱炎、むくみなどの下半身のトラブル、耳鳴り、若白髪や関節、歯のトラブルも出やすくなります。腎臓を大事にするには、下半身を温かくする、足全体の血行を良くし、冷えやむくみを取りましょう。気になることがある方は、冬の時期だけでも補給しておくことをお勧めします。

### 腎系に良い食材

黒豆・黒ゴマ・そばの実・ひじき・ごぼう  
昆布・わかめ・キノコなどの黒い食材



遠赤外線  
スーパーラジエントヒーターでつくる!!

### りんごのワイン煮

エムエフジー株式会社  
COOKING BOOK  
P44 掲載

材料(4人前)

- りんご.....小4個
- グレナデンシロップ (ザクロのシロップ).....1/2カップ
- 砂糖.....2/3カップ
- さくらんぼのリキュール.....大さじ1
- 水.....3カップ
- 赤ワイン.....大さじ4
- レモンの皮1個分

つくりかた

- ① りんごの皮をむき、変色しないように塩水につけておく。
- ② スキヤキ鍋に砂糖・グレナデンシロップ・水と、よく洗ったレモンの皮を入れ、「火力」を4にセットして煮立てる。
- ③ ①のりんごを水気をよく拭いて②に入れ、「火力」を2~3にして、時々煮汁をかけながら約30分煮る。途中、アクをこまめにすくい取る。
- ④ 赤ワインとリキュールを加え、再び煮立ってきたらスイッチを切って煮汁につけたまま冷やします。あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

## 社長ひと言

株式会社アニメイト社長、佐藤です。あっという間に今年もあと1ヶ月! 仕事に人生に、そこはかたない焦りがよぎります。でも仕事のあと、仲間と食事を囲むのが最高に楽しいのは、それなりに一生懸命がんばったという実感があるからかもしれません。この歳になると新しい仲間は増えていきませんが、その分今いるメンバーを大切にしていきたいと思われたい。みなさんも、よろしかったらぜひ私と食事を囲みませんか。



## 初心者のための

# 東洋医学

第11回

七情って何？  
どんな影響があるの？

### 激しい感情は病気のもと？

東洋医学では自分の中から発生する病因を“内因(ないいん)”、不規則な生活などによる病因を“外因(がいいん)”と言います。“内因”には、精神状態の乱れによる“七情(しちじょう)”というものがあります。“七情”とは、「喜(き)・怒(ど)・思(し)・憂(ゆう)・悲(ひ)・恐(きょう)・驚(きょう)」の七つの感情の変化の事です。物事に対して喜んだり、怒ったりと感情を変化させるのは人間として正常な状態ですので病気の原因にはなりません。しかし、この変化が強いストレスなどにより激しくなったり、長期間続いてしまうと病気になってしまいます。

### 激しい感情は内臓を傷つける!?

“七情”には、それぞれ右図のように影響の出やすい臓器があります。感情は身体の内からの刺激なので、“気”や“血”に影響を与え、内臓を直接傷つけてしまいます。例えば、喜びすぎると“心”の気が緩んでしまい、集中力が無くなったり、不眠になったりします。七つそれぞれが違う病気を引き起こすため、感情の違いによって治療法も違ってくると言われています。逆に、臓腑に不調があるために感情に影響が出ることもあります。自分の感情をうまくコントロールすることも健康には大切なこと。激しい感情が長期間続く方は要注意ですね。

喜	心
怒	肝
思	脾
憂	肺
悲	肺
恐	腎
驚	腎

私好みの冬にたくです!



寒くなってきました。

スーパーSTを飲みはじめて体質が変わりましたが、お話を聞くうち、「皇林」に興味が出てきました。“冷えている方”にもオススメとされているのでこれから冬になってきますし、スーパーSTと一緒に飲んでみようと思います。 REIKA  
来月は「健康な身体をつくる3つの要素」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  
推奨品  
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。



## お客様の声

### 2年で改善しました。

高知県 O.Kさん(60代)男性

血圧降下剤を止めたから脳内血管がきれたのか、止めなくても切れる時期に入っていたのか：私にとっては大きな疑問でした。「スーパーST」を飲んでいたら、だから、知らぬ間に脳内血管を修繕してくれても良さそうだが：いや、その修繕が間に合わぬほど血管の傷みが先行していたのか：自問自答が続きましたが、これは毎日血圧を計ったり、脳内血管を撮影し続けたりしない限り、解明のしようがありません。「スーパーST」を飲んだ時の体調の良さは「あれは格別・各段です。それ以前の、なんとなく重



### 高血圧や腰痛が改善しました。

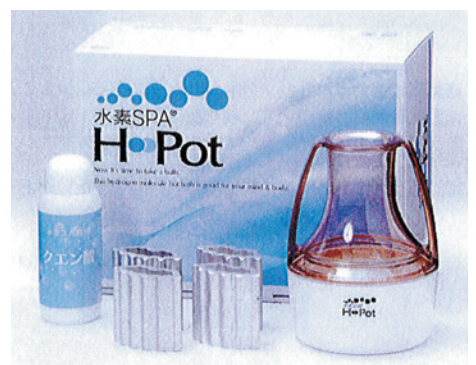
新潟県 T.Mさん(50代)男性

50代ごろから疲れやすくなり、腰に痛みがでました。自律神経失調症の病名ももらいました。毎年定例の人間ドックで調べてもらいましたら、高血圧や大腸ポリープ1個。これはファイバーで適出して良性和判明しました。医師からは自律神経症だから「あまり神経を使わないように」といわれました。それからは高血圧や自律神経のクスリを服用しています。そのころから健康食品に関心をもち、疲れた時にはスッポン製品やニンニクの製品を飲みました。カニ製品、ローヤルゼリーも、昨年まで6年間飲みました。



## 水素 SPA H-Pot

オアシスは、古代人にとって心と身体の休まる場所として必要不可欠な「支え」でした。同じように、仕事や煩雑な人間関係等に疲労した現代人にとってもオアシスは必要です。H-Pot(エイチポット)はご自宅のお風呂に入れるだけで簡単に水素SPAを実現します。水素分子は非常に小さく、お風呂に浸かるだけで水素が身体の内部へ浸透し、心と身体を癒します。さあ、あなたも現代の「オアシス」、H-Potを始めませんか?



希望価格：128,000円(税別)

【本体】上蓋：ポリカーボネート樹脂  
下ケース：ABS樹脂  
サイズ：幅140mm×奥行140mm×高さ190mm  
【マグネシウムコア】マグネシウム99.9%以上  
サイズ：幅74mm×奥行35mm×高さ70mm  
【専用クエン酸】内容量：260g  
パッケージ内容：本体/マグネシウムコア4本/  
専用クエン酸 1本/取扱説明書1部

### H-Pot(エイチポット)の特長

#### ①ご家庭のお風呂で簡単に水素SPAを実現

カユミや肌荒れの皮膚トラブルがある方は、洗面器1杯のお湯にキャップ半分の「湯の光」を良く入れて攪拌してから、直接お肌につけてください。ミネラル成分がお肌を活性化して、生まれ変わりをサポートします。

#### ②豊富な水素量で身体を包みます

高純度で高効率設計のマグネシウムコアを使用することにより、水素を発生させます。さらに付属品の専用クエン酸を加えることで、より早く、たくさんの水素が発生します。

#### ③経済的で安心・安全

電気を使わないので、電気代不要。しかも、故障がありません。

#### ④上質な、そして使いやすさにこだわったデザイン

滑らかな曲線美と把手をつけ、スマートで使いやすいデザインでお届けします。

### H-Pot(水素SPA)の楽しみ方

水素分子が身体に行きわたるのは約7分程度ですが、水素SPAをゆっくり楽しんでいただくために、ぬるめのお湯で30分ほど浸かることをお勧めします。温浴効果に優れ、冬は湯冷めしにくく、夏は汗を出しやすく、暖まった体温を持続します。

適なお湯の温度は…

夏：36℃～38℃  
冬：38℃～40℃

