

# 息切れが 気になる方

わたしの  
こと…?



2017  
4月号

健康に役に立つ  
情報を毎月お届け

## 健康ニュース 4月号

vol.  
128

### 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。

発行 株式会社アニメイト



携帯でアクセス!  
QRコード

健康ニュースvol.128 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 HP:http://st-animat.jp

漢方 アニメイト 検索

## 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。

### シミ

【トラブル編】

●こめかみ

…肝・腎不調の  
影響を受けやすい、  
とくに頬骨まわりは  
婦人科系に注意。

●はな

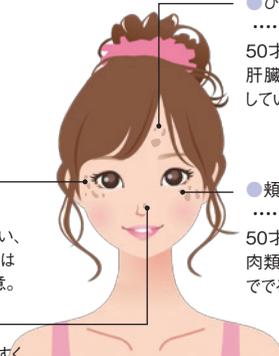
…紫外線を受けやすく、  
そばかすができ  
やすい場所。

●ひたい

…紫外線を受けやすく、  
50才以降でやすい場所。  
肝臓が弱り、腎機能も低下  
しているとしやすい。

●頬

…紫外線を受けやすく、  
50才以降でやすい場所。  
肉類や甘いものの食べ過ぎ  
でできる可能性。



“シミ”の原因は  
紫外線・老化・血行障害です。

シミがしやすい体質があるのをご存知ですか? 歳をとると、皮膚の新陳代謝が低下するため、色素が沈着しやすくなります。血行不良や血液の質が低下してしまい、血液が老廃物でよどみ、流れが悪くなってシミにつながるのです。そう、肝臓が弱っている方は、シミがしやすいのです。シミ対策には、肝臓が最も働く時間帯(午前1時~3時)の前、12時ごろに寝ることが近道。そして、血行促進・肝腎強化することが大切です。



次回のテーマ▶「髪について」

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。



# 息切れが 気になる方に

ピクニックやお花見に良い季節になってまいりました。お出かけの際、気になることはありませんか。例えば、普段なんともないのに、坂道や階段を登る時の息切れ。この息切れは、もつと息をするようにという脳からの命令を感じているのです。息苦しくて歩くペースを変えなければならぬ、または息継ぎのために休む必要がある等の場合には、お出かけが億劫になりますね。更に、激しい

運動や、興奮していないのに、動悸や息切れ、血圧上昇、胸に圧迫感を感じることはありませんか。このような時は、自律神経が乱れているシグナルかもしれません。このような症状は、体力の低下、不安や心配ごとなどの強いストレスが原因で、主に「気」が不足しています。「気」を十分につくるためには、胃腸の状態を良くし、心身をリラックスさせ、「気」を十分に巡らせる必要があります。

体を冷やさないように注意しながら、胃腸に負担をかける食事を避け、適度な運動を心がけましょう。

ビタミンや鉄分豊富なことで知られるレバーやほうれん草は、血を増やし体を温めてくれます。更に、小麦や牡蠣は、心のはたらきを落ち着かせてくれます。

毎日の食事で、からだの内側から整えていきましょう。

## 階段、何段？

余談ですが、世界で最も長い階段は何段でしょうか？ 答えはスイスのケーブルカーに併設する石段で、なんと11,674段(1,669m)。

日本最長の階段は、熊本県の釈迦院御坂遊歩道に整備された、全3,333段です。

ちなみに、東京タワーの「昇り階段」は、大展望台まで続く約600段の外階段で、子どもでも15分程で登れます。

東京スカイツリーは、地上450mにある第2展望台からの階段が、2,500段もあります。設置されてはいるものの、非常用ですので、外を眺められる設計になっていません。時間は約40分程かかるそうです。



神経質

動悸

不安感



# 初心者のための 東洋医学

第4回

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的考え方を抑えて、健康について理解を深めていきます。



## 五行説の説明(1)

### 木火土金水の関係(相生・相剋)

今回は陰陽五行説の中の「陰陽説」について概要を学びましたが、今回は「五行説」についてです。五行説は、宇宙に存在するすべてのものを、木・火・土・金・水の5種類に分類する考え方です。体内の器官もそれぞれ5つに分類できるため、体の状態を把握したり、治療方針を決定するのに大きな指針となるのです。

右下の図のように、おおよそ漢字からその意味するところはなんとなくお分かりかもしれませんが、  
「木」：樹木のイメージ。上へ伸びていく性質。五臓は肝です。  
「火」：火のイメージ。温める性質。五臓は心です。

「土」：大地のイメージ。生産し、育てる性質。五臓は脾です。  
「金」：金属のイメージ。冷たく、小さくなる性質。五臓は肺です。  
「水」：湧き水のイメージ。生命の源で、流れていく性質。五臓は腎です。

また、隣り合った要素のつながり(青い矢印)は「相生(そうせい)」と、つながり方で、矢印の先にあるものを生み出す性質があります。  
赤い矢印は「相剋(そうこく)」といい、勝ち負けの意味を持ちます。例えば、「木」は根をはるので、「土」を打ち負かす、といった意味に捉えます。



## 「息切れ」はどういう捉え方?

今回のテーマである「息切れ」は、心身をリラックスさせ、「気」がよくめぐるため、胃腸の調子を整えることが鍵となります。

心身をリラックスさせるための、「心」は、右の図では「火」です。これを生み出すのは「相生」の矢印を辿ると「木」にあたり、「木」に分類される穀物の小麦などを摂取すると良い、とされます。

胃腸に関しては、「火」「土」「金」に分かれていますので一概には言えませんが、例えば「胃」は「土」に属しているため、ナツメなどの食材が良いとされています。また、食材の匂や色なども関係しており、奥が深く興味深いのが五行説です。いずれも、体のバランスを正常な状態に保つことが健康への近道だというのが、東洋医学の大きなメッセージです。

## 4月は<sup>かん</sup>肝の月

肝臓と胆のうは兄弟関係とされています。肝臓で休みなく分泌される胆汁は、胆のうへ送られて濃縮され、食事などの刺激で胆のうが収縮されると、胆汁は十二指腸に流れこみ、膵臓から分泌される、脂肪の消化酵素リパーゼの働きを活性化します。

最近、胆道がんが増えていますが、胆道とは肝臓内から十二指腸まで胆汁の流れる通路の総称で、胆のう、胆管も含まれます。

### 肝系に良い食材

にら、セリ、ホウレン草、金針菜などの緑の食材、イカ・貝・エビなどの魚介類、梅干し、みかんなど



## 目の働きを正常に近づけるために エクササイズのおすすめ

- ① 強いまだたきを5回。弱いまばたきは30回。
- ② 両手であごを支え、目玉を上下に3回動かします。
- ③ ②のように目玉を左右に3回動かします。同じように、斜め上・下も左右に3回動かします。
- ④ 目玉をゆっくり右回りに3回、左回りに3回、大きくゆっくり回します。
- ⑤ 頭を肩や胸にくっつける気持ちで、大きく右に3回、左に3回、ぐるぐる回します。



遠赤外線  
スーパーラジエントヒーターで  
つくる!!



遠赤外線  
スーパーラジエントヒーターで  
つくる!!

## ヘルシーチキンのハーブ焼き



### 材料(4人前)

- 鶏肉モモ身(2枚) ... 320g (ドライハーブ)
- ローズマリー ..... 小さじ1
- レモングラス ..... 大さじ1
- オレガノ ..... 小さじ1
- ローリエ ..... 2枚
- 塩 ..... 小さじ2
- ブラックペッパー .. 小さじ1 (レモンバター)
- レモン ..... 1/2個
- バター ..... 40g
- 塩 ..... 少々



### つくりかた

- ① 鶏肉モモ身は脂身のところなどをきれいに処理し、塩コショウ、ハーブをしっかりとすり込み、30分ほど置く。
- ② 平たい鍋やフライパンで、最初は火力強で蓋をして焼く。焦げ目がついたら、裏返して蓋を取り火力弱で焼く。
- ③ バターを溶かし、レモン・塩を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、レモンバターを添える。

## トマトたっぷりパスタ



### 材料(4人前)

- スパゲティー(5分パスタ)250g
- トマト缶(カット) ..... 1缶
- ベーコン ..... 200g
- コンソメスープの素... 大さじ2
- 黒玉ねぎ(中) ..... 1個
- しめじ(きのこ類) ..... 1袋
- スズキーニ ..... 1と1/2個
- ケチャップ ..... 100cc
- オリーブオイル ..... 大さじ1
- 塩 ..... 少々
- ブラックペッパー ..... 少々
- 水 ..... 700cc



### つくりかた

- ① 広めの鍋に水・トマト缶を汁ごと入れる。
- ② ベーコンは2cm位に切る。玉ねぎは半分になり、スライスする。しめじは石突きを取りほくしておく。スズキーニは輪切りにしておく。
- ③ ①に②の材料を入れ、さらにパスタを半分になり折り入れ、コンソメスープの素(顆粒)も同時に入れる。
- ④ 火力は強で2~3回パスタをほぐしながら

ら沸騰したら火力を中に落とし、タイマーをパスタの湯で時間の記載通りに時間をセット。  
⑤ タイマーが切れたら、塩・コンソメで味を整える。  
⑥ 器に盛り、サイドソースとしてケチャップとオリーブオイル、ブラックペッパーを混ぜ合わせたものを添える。

## 蘇はい仙の原料植物

「蘇はい仙」の原料植物は台湾南部の阿里山に近い嘉義の原生林から採取されています。この土地は海からミネラルを含んだ雨風が吹きつけ、土壌にはミネラルが満載です。農薬を使用していない天然の薬草は、林家の厳しい品質検査でふるいにかげられ、代々受け継がれている“低分子加工法”にて栄養食へ姿を変えます。



クワ葉(くわ科)



シオン(きく科)



ビワ葉(ばら科)



ヒオウギ(あやめ科)

¥12,000(予価)

### ■お召上がり方

健康維持に、1日4～6粒を目安としてお召上がりください。  
体調によって分量を調節していただいて結構です。



## 蘇はい仙のご紹介

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ょうか。

体の不調が気になるすべての方に

### こんな方におすすめ

- ・息切れする
- ・鼻水が出やすい
- ・皮膚のかゆみ
- ・空咳、痰が出る
- ・体力がない
- ・疲れやすい

蘇せいシリーズの4番目にあたる「蘇はい仙」は、血行をよくし、内臓の働きを正常に近づけてくれます。息切れが気になる方にもお勧めします。

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。

※価格・パッケージは変更になる場合があります

疲れが  
気になる方に



¥12,000(予価)

疲れ目の  
方に



¥12,000(予価)

動悸・めまいが  
気になる方に



¥12,000(予価)

便秘・下痢が  
気になる方に



¥12,000(予価)

むくみが  
気になる方に



¥12,000(予価)

内臓の働きが  
気になる方に



¥12,000(予価)

貧血が  
気になる方に



¥12,000(予価)

肌荒れが  
気になる方に



¥12,000(予価)

## 悩みの相談室

### 涙が出ない、口の中も乾燥する…

悲しい時でも涙が出ずに困っています。50代の時に自律神経失調症と診断された頃からの症状で、目や口や鼻の中が乾燥する症状や夜に寝られない状態が続いています。「シェーグレン症候群」の疑いがあるとされていました。抗うつ剤、降圧剤、便秘薬を飲んで

女性  
(70代)



夫が亡くなった時に涙が出ないと思うと苦しいです。



### アドバイス

自律神経の乱れによる、免疫のバランスが崩れ、涙や唾液を分泌するところに炎症が起こり、上記の症状が出やすいのかもしれない。

#### おすすめの飲み方

●スーパー ST …… 5粒

●RB …………… 5粒

※上記を1日2回、2~3週で様子を見ましょう

### 経過

1ヵ月頃から眠れるようになり、始めて3ヵ月くらいで便秘薬をやめ、抗うつ剤も1日1回に減ったそうです。目や鼻の中の乾燥は、良くなり、一番気になっていた涙が出たそうで、これって、「嬉し涙」でしょうね。

つらい中、少し無理をしても、本人が好きなことをして気持ちを切り替えると、自律神経のバランスが良くなることに繋がっていくのでしょう。

## 近視・老眼・疲れ目など 目の不調に…

超音波治療器

## 新型 フタワソニック



フタワソニックの超音波治療は、たとえて言えば音波のハリ治療。眼の生体組織細胞に合った微弱な超音波が、1秒間に2万4000回振動し、組織の深層部にある細胞ごとマッサージ効果をもたらします。もともと昭和37年(1962年)、著名な眼科医とその研究グループによって開発された医療用の治療器で、多くの臨床試験の結果、28種類の眼の疾患に効果があることが確認されました。視力の回復、老化から生じる眼のトラブルの予防・改善が期待できます。

使用法はとても簡単。両目をつぶり、片方の眼にフタワソニックを10分当てます。今日は右眼、明日は左眼の繰り返しを毎日するだけで、眼へのマイクロマッサージが、血流改善、眼の筋肉の異常緊張や視神経の異常を予防・改善します。

厚生労働省医療機器承認番号 21900BZX00932000

管理医療用具 超音波治療器 フタワソニック(F-Sonic)

### 無料モニター(7日間)実施中!

ご希望の方は電話またはFAXでお申込みください。折り返し、資料と「モニター申込書」を郵送します。

※希望者が多い場合、モニター器が不足している場合があります。その際には、しばらくお待ちいただくこととなります。

お問い合わせは(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。

TEL.03-3636-2994 FAX.03-3636-2992