

祝

蘇せいシリーズ  
販売開始!

詳しくは  
P8へ

2017  
5月号

むくみが  
気になる方に

わたしの  
こと…?



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.  
129

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.129 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。

## 髪



- 髪が細くなってきた  
…貧血傾向と老化現象
- 抜け毛が多い  
…抜け毛サイクルから分かること
- 若白髪  
…カルシウムと髪の毛の意外な関係
- 枝毛・切れ毛が多い  
…月経が髪を貧弱にさせる
- 若ハゲ  
…脂質のとりすぎは髪の毛を枯らす

髪の毛は、「血液」と「性の成熟度」を知るバロメーター。

美しいツヤのある黒髪は2つの要素があります。

- ①「血液」が十分に供給されていること。「髪」は「けつよ(血余)」といい、血液の一部である。貧血などで血液が不足すれば、髪は貧弱になります。また、血液が汚れ、めぐりが悪い場合も、髪質の低下につながります。
- ②豊かな髪をつくる2つめの要素は、「性ホルモン」です。女性ホルモンや男性ホルモンは、腎臓がつかさどっている。腎臓がおとろえると、ホルモン分泌も低下し、白髪や薄毛、脱毛といった症状が出てきます。ただし、年をとると、閉経や精力のおとろえがあって、白髪や薄毛などはごく自然なことです。



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。



# むくみが 気になる方に

朝、鏡を見ると顔や目が腫れぼったくてイケナイ…。いわゆる「むくんでる」状態です。1日がブルーになりますよね。顔だけでなく、靴下の跡がくつきり付いたり、足首を指で数秒押した後、凹んだままになる等、下半身の症状も経験のある方が多いのではないのでしょうか。口の中では、舌に歯の跡がくつきり残ることもあります。

滞している事が原因と考えられていて、汗や尿の量にも異常があらわれます。例えば、少々ぼつちやり体型で汗かきな方は、こまめな水分補給を。膝の関節が腫れてむくむ場合もあります。逆に、水分は摂っているのに尿量が少なく感じる方は、体を温めると良いでしょう。「水」は「腎」の機能と密接な関わりがあるため、「腎」の調子を整えていきましょう。

小豆、トウガン、きゅうりは、利尿作用を高め、余分な水分を排出します。黒豆、シナモン、エビ、黒ごまは、「腎」の機能を高め、さつまいも、もち米、そら豆もまた、「水」の巡りを良くし正していくのに効果的です。美の基本は健康から。毎日の食事に気を遣い、「水」の巡りを意識すると、からだの調子が向上していきます。ぜひお試しください。

## むくみとお風呂の関係

忙しいからといって、シャワーだけで済ませてしまう方も多い昨今、お風呂にゆっくり浸かることは、冷えにもむくみも効果があるようです。体を温めるだけでなく、ほどよい水圧によって「水」の巡りを促し、日中、重力によって足に溜まった老廃物が、湯ぶねの浮力によって重力から解放されていきます。足がむくんで辛い方は、寝る前に入浴し、お風呂から上がる時には、足を水とお湯を交互につけてみましょう。随分ラクになります。

しかしお湯の温度が高すぎると、せっかく湯ぶねに浸かったのに、逆にむくみを生じてしまいます。お風呂の温度は高くても41度までにし、38~40度位のぬるめのお湯にゆっくり浸かるのがおすすめです。



貧血

頻尿

発汗



# 初心者のための 東洋医学

第5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(2)

### 木と火、土の特徴

前回、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「五行説」について学びました。今回はそのうちの「木」「火」「土」についてももう少し詳しく見てみましょう。

「木」：五臓は肝、五腑では胆、色は青(緑)です。肝臓・胆のうは食物をエネルギーに変換する機能と、解毒の機能、そして排泄を促す機能があります。

「火」：五臓は心、五腑では小腸、色は赤です。心臓と小腸がペーパというのも意外に思われますが、

「木」：五臓は肝、五腑では胆、色は青(緑)です。肝臓・胆のうは食物をエネルギーに変換する機能と、解毒の機能、そして排泄を促す機能があります。アルコールの取りすぎで肝臓を痛める、というのはこの解毒作用のキヤパシティを超えたことを指します。

「土」：五臓は脾、五腑では胃、色は黄色です。胃は消化機能、脾臓は古くなった赤血球を排除する機能があります。

「相生(そうせい)」の関係を見ると、例えば肝臓の調子を整えるると、例えば肝臓の調子を整えるると、おのずと心臓の働きもよくなる、という関係になります。逆に「相剋(そうこく)」を考えると、

「木」は「土」を打ち負かすため、肝臓の過度な働きは、胃を痛めると、

いう構図も考えられるのです。

## 「むくみ」はどういう捉え方？

今回のテーマである「むくみ」は「水」が滞っていることが原因で起こりやすいことから、腎臓や膀胱の調子を整えることが鍵となります。

ただ、忘れてならないのは血です。血は肝臓で作られると言われていますので、まずは栄養をとって血を作り、それを全身に流して行くことをイメージしましょう。肝臓は「木」にあたるので、青(緑)の食材(そら豆、エンドウなど)を摂取して血を増やし、ポンプ役である「火」を元氣付けます。さらに、腎臓は「水」ですので黒い食材(黒豆、黒ごまなど)を摂ることで流れを促します。体をあたためることも有効で、全身に「水」が流れ、むくみが引いて行くでしょう。このように東洋医学は食物と密接な関係があります。生活の知恵としても役立ちますね。



## 5月は 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



遠赤外線  
スーパーラジエントヒーターで  
つくる!!

## シンプルかき揚げ



### 材料(5人前)

- さつまいも ..... 1個
- 玉ねぎ ..... 1個
- 人参 ..... 1個
- 三つ葉 ..... 1/2束  
(天ぷら粉の目安)
- 塩 ..... 小さじ1/2
- 薄力粉 ..... 150cc
- 水 ..... 100cc
- 別に薄力粉 ..... 大さじ2
- サラダオイル ..... 600cc

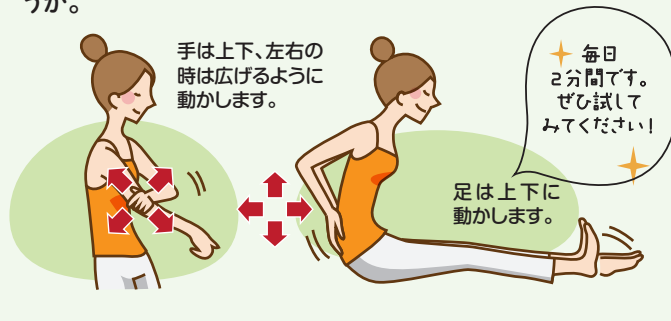
### つくりかた

- ① さつまいもは良く洗い、皮付きのまま千切りにする。
- ② 人参は皮をむき、千切りにする。玉ねぎは半分に切り、5mm位のスライスしておく。
- ③ 三つ葉の茎は3cm位の長さに、葉は縦半分に切っておく。
- ④ ボールに①②③を入れ、薄力粉大さじ2を絡める。
- ⑤ ④を天ぷら粉につけ、揚げる。

## 息切れ防止のために

エクササイズのおすすめ

「水」の分布がアンバランスだったり、滞っている状態を「水滞(水毒)」といい、その部位の気・血の巡りが妨げられてさまざまな症状が引き起こされます。滞りやすいリンパ液の流れを良くするリンパマッサージを試してみたいかでしょうか。



## 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)



## やさしい漢方と「蘇せいシリーズ」を学ぶ漢方講座 スケジュール(13:00~)

I…平成29年4/15(土)

●陰陽 ●五行説

II…平成29年6/17(土)

●未病を治す

●健康な体をつくる3つの要素

III…平成29年7/22(土)

●病気の原因を探る(気候の変化)

IV…平成29年8/19(土)

●病気の原因を探る(内因ストレス)

V…平成29年10/21(土)

●気(き)のトラブル

気滞(きたい)

気逆(きぎやく)

VI…平成30年1/20(土)

●血のトラブル

血虚(けっきょ)

血熱(けつねつ)

血瘀(けつお)

●水(津液)のトラブル



## 蘇せいシリーズの5番目にご紹介

蘇せいシリーズの5番目にあたる「蘇じん仙」は、血行をよくし、内臓の働きを正常に近づけてくれます。むくみが気になる方にも勧めます。

### こんな方におすすめ

- ・背中、腰が痛む
- ・むくみやすい
- ・耳鳴りがする
- ・物忘れがひどい
- ・背骨が痛い
- ・頻尿、乏尿

体の不調が気になるすべての方に

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でしょうか。

## 蘇じん仙の原料植物

「蘇じん仙」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植物は、林家の厳しい品質検査でふるいにかけてられ、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。



灵芝    マイタケ    アボカドの種    ヘチマ    ヤシの果実    ツルレイシ

【使用方法】食前または食後に、1日4~6粒ずつお試しください。体調によって

分量を調節していただいて結構です。¥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  
気になる方に

疲れ目の  
方に

動悸・めまいが  
気になる方に

息切れが  
気になる方に

むくみが  
気になる方に

元気を取り  
戻したい方に

冷えが  
気になる方に

肌荒れが  
気になる方に

頑固な便秘が  
気になる方に



## 悩みの相談室

### 妊活スタート3年ごろから髪の毛が 少しずつなくなってしまい…。

後頭部に髪の毛がほぼないくらいまで抜けてしまいました。毎朝起きて、マクラを見るのが怖いです。最初のうちは帽子で出かけましたが、いまはしっかりカツラ生活です。

東京都  
女性  
(40代)



病院の検査結果は原因不明、薬ももらえない状態で、もはや妊活どころではありません。よい方法はないでしょうか。



### アドバイス

脱毛は、皮膚の免疫が弱くなり、毛を作る細胞を攻撃する免疫性の細胞が現れるため、その細胞が弱って起こります。免疫の攻撃は、アレルギーや甲状腺機能低下などの症状の原因となりやすく、精神的なストレスとの因果関係によっても脱毛が起こる場合があります。

#### おすすめの飲み方

- スーパーST …… 5粒
- TT …………… 5粒

※上記を1日2回、6ヶ月で様子を見ましょう

### 経過

飲み初めから4ヵ月ごろに髪の毛が生えてきて、胃腸炎の薬も飲まないで済むようになりました。1年経ち、カツラから卒業できました。本人曰く「驚沢かもしれないですが、妊活により良いサブリを期待します。ここからはホルモン系を調節することに決めました。来年の今ごろには嬉しい報告ができるようになりたいです!!」とのこと。

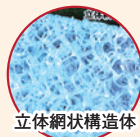
※この記事は個人の感想であり、効果・効能を示すものではありません。

## 四角いクッションです。 (三次元網状高反発クッション)

縦50cm×横50cm×高10cm

## ゆるらぐ 遊楽具

小売価格  
¥62,963(税別)



立体網状構造体



「遊楽具」によるトレーニングで、特に効率よく鍛えられる  
筋肉部位およびそれにより予防・改善される症状

### 脊柱起立筋

背骨をつなぎ支える筋肉

- ①背曲がり
- ②背が縮む
- ③脊柱間狭窄症
- ④坐骨神経痛

### 腓腹筋

ふくらはぎ

- ①循環器障害
- ②低血圧 ③高血圧

### 大腿四頭筋・大臀筋

尻から太腿にかけて最大の筋肉群

- ①血糖値上昇
- ②糖尿病およびその合併症

### 大腰筋

背骨と骨盤をつなぐ筋肉

- ①腰痛
- ②ヘルニア
- ③ぎっくり腰
- ④腰曲がり

### 骨盤底筋

骨盤の底に広がる薄い筋肉の集まり

- ①尿漏れ・尿失禁
- ②排便障害

※資料請求は  
(株)アニメイトまで

