

2018
1月号

目の疲れが 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 1月号

vol.
137

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.137 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

口から吐く息からわかる病気



口の中の味から、体のさまざまな症状を知ることができます。口を閉じて、ゆっくり鼻から吐く息によって、自分の匂い(口臭など)をある程度知ることができます。

さて、あなたの場合はいかがでしょうか。もし、いつもと違う匂いや味を感じることもあるなら、体の不調があるのかもしれない。塩辛い、すっぱい、苦いなど、本来の味を感じることができるでしょうか。もし、食事の際に味を感じにくくなっているとしたら、なんらかの体の不調があるかもしれません。

口の渇き

長い時間活動していたり、たくさんおしゃべりしたり、炎天下での屋外活動で、発汗による水分不足からのどの渇きを覚えることがあります。これは病気ではありません。たいていは水分補給で緩和できます。

口が渇く主な原因: 出血、発熱、過度の脱水、発熱を伴うようなもの、また唾液腺障害、ビタミン欠乏、睡眠不足、口呼吸、鼻の不調などの疾患からも口の渇きを訴えることがあります。また、女性の更年期障害でも症状が起きることがあります。

アドバイス ADVICE

- ①水を飲む。
- ②ユリ、ゴマ、アーモンド、クルミ、梨、蜂蜜、イチジク、山芋、蓮の実、潤燥生津^(※1)、滋陰養肺^(※2)な食材が潤いを助けてくれるでしょう。
- ③揚げ物、辛い物、脂っぽいもの、アルコールや冷たい食べ物も避けましょう。

(※1) 潤燥…乾きの状態を改善すること。
生津…つばを出させて喉の渇きをとる。
(※2) 滋陰…酒い、冷やす力を補充すること。
養肺…肺の機能を高める。



次回のテーマ▶「口の中に酸味を感じる」

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。



目の疲れが 気になる方に

年末年始の休暇を取って、一年の疲れを癒された方も多いでしょうか。エネルギーを充電し、2018年も元氣いっぱい過ごしましょう！

家族や友人と、ついついご馳走を食べ過ぎ、アルコールを取り過ぎてしまった、という方の中で、こんな症状はありませんか。目のかゆみや痛み、視界がぼやける、白目が濁ってスッキリしない、すぐに目が疲れる、

ドライアイ。それは、肝が疲れているのかもしれない。東洋医学では、肝と目は深いつながりを持っています。目のトラブルを感じたら、肝を強化していきま

しょう。

ココの実やブルーベリー等のドライフルーツを、間食にしてみませんか。人参、うなぎ、レバーも血を補って巡りを良くし、肝の機能を高めてくれるでしょう。

ドライフルーツは良いの？

ドライフルーツは、文字どおり果物などを天日干し、砂糖を用いて脱水させる、油で揚げる、フリーズドライなどの製法で乾燥させたものです。果物は、もともとビタミンなどの栄養を豊富に含む食品として知られていますが、水分が多いためそんなにたくさんは食べられません。そして皮や皮と果実の間の部分に、栄養がたっぷりあることが多いのですが、生の状態ですと皮を剥くことが多いですね。しかし皮つきのままドライフルーツ加工をすれば、まるごとの栄養が無理なくとれます。食物繊維や抗酸化作用、ビタミン、鉄分、カリウムも豊富です。ビタミンCは残念ながら生のフルーツより減ってしまいます。そのままおやつに、ヨーグルトと混ぜて、積極的に取り入れてみませんか。



【体質の陰陽】

陰性

細く、筋肉は軟弱

衰えて、基礎体温低く
(36℃未満) 冷え性

弱く、食が細く、よく下痢をする

引きやすく、なかなか治らない、
いつまでも微熱が続く

陽性

太く、筋肉が発達

盛んで、基礎体温高く
(36℃以上) 暑がり

丈夫で食欲旺盛、
どちらかという便秘気味

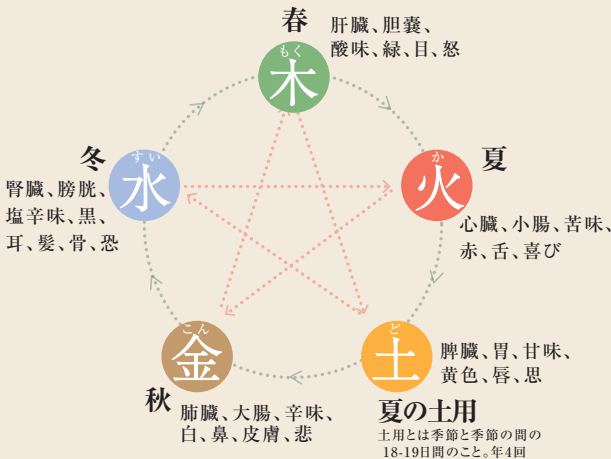
引きにくく、引いても治りが早い
熱が出てスッキリ治る

新陳代謝

胃腸

風邪

【五行の図】



この五行は、五臓六腑などのからだの部位、五味五色、声、感情にも分類されています。

の関係を、敵対関係「相克」といいます。

人間の生活に関係するものは五つのグループ(木・火・土・金・水)にわかれており、木が燃えて火が生じ、火は消えて土になり、土から金属が生じ、金属から水を生じる、水は木を育てるといように、それぞれは関連しています。これを親子関係といい「相生」といいます。また、木は土から養分を吸い上げ土をやせさせ、土は水の流れをせき止め、水は火を消す、火は金属を溶かし、金属は木を切るというように、親子関係(相生)と反対

五行説における関係

第1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な考え方を抑えて、健康について理解を深めていきます。

東洋医学



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。

手ツボの由来

セルフケア伝承手ツボで自分の体調把握&改善!

東洋医学 手のツボマッサージの効果

手のツボで自分の体の不調を改善することが出来ます。手の平にかけて、内臓、器官の状態を表わす「反射区」があります。マッサージをした時に痛みを感じる場合、その反射区に対応する内臓、器官の働きが弱まっているということがわかります。



1月は腎の月

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。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、冬の時期だけでも腎系に良い食材を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

目的別薬膳

健康長寿



薬膳アドバイザー
呉大ともみ

臓腑の働きを正常にし、経絡や気血の巡りをスムーズにすることが大切です。両親から受け継いだ「先天の精」を貯蔵する腎と、飲食物から「後天の精」をつくり出す脾を正常に保つことが大切です。

今回のレシピは陰陽のバランスを保ちながら、脾腎を補い気血を調和させるのに適しています。アンチエイジング食材ヤマモと余分な湿気を取るトウモロコシの組み合わせで胃腸を整えましょう。



1月のレシピ

手軽にできて、味は一番人気！

やまいものコーンスープ



つくりにかた

- ①パセリはみじん切りにしておき、やまいもの皮も剥いておきます。
- ②スイートコーン缶とやまいもをフードプロセッサーにかけます。
- ③鍋に②を入れてスープを入れて混ぜながら豆乳も加えます。
- ④火力を強にセットして、煮立ってきたら火力を2にして3分ほどで火を止めます。
- ⑤余熱で5分程置いて塩で味を調えて器に盛り、彩りできざんだパセリを散らします。

材料(4人前)

- ・やまいも.....約50g
- ・スイートコーン.....1缶
- ・豆乳.....100cc
- ・スープまたは湯.....6カップ
- ・塩.....少々
- ・パセリ.....少々

元気が内側から湧いてくる！

野菜カレーと白ごまごはん



つくりにかた

- ①野菜をお好みの大きさにカットします。ナスは乱切りにし、水にさらしよく抜きます。
- ②鍋にじゃがいも、にんじん、玉ねぎとお好みのルーを入れ具材スルスレくらい水を入れます。
- ③タイマーを20分セットします。
- ④火力は強で、沸騰したら3にします。
- ⑤タイマーが切れたら、残り野菜を入れルーをまんべんなくかき混ぜて、お好みのとろみになるまでお湯で薄めていきます。
- ⑥あとは余熱で最低10分はそのままに。じゃがいもが多少固くても余熱で味がしみ込みます。

材料(4人前)

- ・じゃがいも.....2~3ヶ
- ・にんじん.....1/2本
- ・玉ねぎ.....大1ヶ
- ・ナス.....2本
- ・オクラ.....4~5本
- ・かぼちゃ.....1/4
- ・ブロッコリー.....適量
- ・ヤングコーン.....4~5本
- ・お好みのルー.....適宜

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)

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「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^そかん仙^{せん}のご紹介

蘇せいシリーズの最初にあたる「蘇かん仙」は、血行をよくし、内臓の働きを正常に近づけてくれます。疲れやすい方にお勧めします。



made in JAPAN



「ちょっとした不快症状」の解消

飲用後に、まず排便が活発になり、やがて全身的に改善効果があらわれる

キリした病名が決まりにくい症状です。

病気の下地かも

過剰に神経質にならない方がよいと思ういつぼう、「ちょっとした不快症状」があるのならば、日ごろの慣れた暮らし方を続けながらも、

少々の修正・訂正・改善・工夫をこらして、その解消に努めることは、とても大切だと思います。

そのまま、放置しておけばやがて本格的な病気の下地

がある……

病院で診てもらってもハツ



になりかねない面もあるかもしれないからです。

排便がまず活発化する

たいていの方はこれを服用されると、まず最初に排便が活発化することを実感されています。

それによって肝機能が活発になり、胆汁がジュルジュルと分泌され、それが腸での消化・吸収をバックアップし、

全身的な代謝循環の改善が始まります。その第一歩のあらわれが排便の活発化です。

そのまま、放置しておけばやがて本格的な病気の下地がある……

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。



わたしの体験談

自律神経の乱れの解消

以前から体調がなんとなく優れず、お医者さんに診てもらったところ「自律神経の乱れ」「ホルモンのアンバランス」「アレルギー体質」といった診断をいただきました。

A.Aさん
女性
(60代)



10年くらい前から、特に調子が悪くなることが多くなり、時にムクミやグターっとした疲れに見舞われます。健康食品や健康器具もいくつか使ってみました。状態は変わりませんでした。たまたま勧められて、『スーパー ST』など二種類の蘇せいシリーズに期待して開始しました。

一日に10粒を朝夕の食後に二回に分けて飲みました。半年後の実感は次の通りです。思った以上の効果に感謝感激です!

- 排便が多くなった
- 肌が乾燥しなくなった
- 腕・足の内出血が減った
- 頭のモヤモヤがなくなりスッキリした
- 足腰がしっかりしてきた

細胞について

すべての生命は細胞の集合体ですが、人は多くの細胞が集まった**多細胞生物**で成人で**約60兆**もの細胞が集まって体を作っています。

細胞の大きさは普通**数ミクロンから30ミクロン**(1ミクロンは1,000分の1ミリ)の間と言われています。1個の受精卵からの始まり、その細胞が分裂しながら増えて次第に体が作られています。人間ではその小さな1個1個の細胞の中に全身の細胞を作り**生命維持に必要な遺伝子**のすべてが1セットで入っています。核をもつ細胞では、核の中に折りたたまれて納められ、核のない細胞「赤血球・血小板」では、細胞内に広がって存在していると考えられています。

体が呼吸や消化、吸収、排泄、運動などの働きをしているように、個々の小さな**1個の細胞**も体のいろいろな働きと同じように働いていることも分かっています。本当に驚きますね。

発売から22年目!

30万本の実績

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。
- お通じにお悩みの方。
- 年齢によるの諸症状にお悩みの方。
- 疲れやすい方。
- 手足の冷えでお悩みの方。



【原料植物】



ジシバリ



ミノフスマ



センダングサ



月下美人



ミカンの種

スーパー ST

¥18,000(税別)

内容量 57.5g (250mg×230粒)

■1日に6~8粒を目安に白湯(さゆ)と一緒にお召し上がりください。

食生活は 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。

免疫細胞の7割は「腸」、 3割は「心」でつくられる！

免疫細胞の7割は腸でつくられ、残りの3割は心でつくられています。「心」というのは自律神経で、風邪を引いたり体調を崩しやすくなるのは、免疫細胞が弱まるからです。心が乱れると、免疫細胞の量が減少し、病気にかかりやすくなるのが、分かっています。ストレスが溜まると体調を崩しやすいのは、まさにストレスにより免疫細胞が減ってしまったことが原因です。

うんちは、健康のパロメーター

OK

良い便

形 : 熟したバナナ型
水分 : 70%~80%
色 : 黄土色~こげ茶色



NG

悪い便
(ころころタイプが一番だめ)

形 : 下痢、泥状
水分 : 90%以上
色 : 薄茶・白色

形 : ころころ・球状
水分 : 50%以下
色 : 黒褐色・黒



「心」を大切に、免疫力を上げる！

実は、私たちが幸せな気持ちにしてくれる神経伝達物質であるセロトニンは、脳ではなく、腸の中でその大部分が合成されています。例えば「うつ病」は、セロトニンの減少が原因で発症する病気です。腸の調子が悪くなると、セロトニンの生成量が減り、うつ病になりやすくなります。

腸の調子を良くするためには、**ストレスを減らし、心をリラックス**してあげる必要があります。そこでオススメするのは、**たくさん笑う事**。笑う事は最高のリラックス。笑う事で、ストレスは減り、NK細胞(ナチュラルキラー細胞)をはじめとした免疫細胞がどんどんつくられるようになり、その結果セロトニンが増え、うつ病の予防にもつながります。免疫細胞が元気に暮らしているのは、「腸内環境」のおかげなのです。

全身のさまざまなアンチエイジングのカギを握っている重要な腸内環境。加えて脳の働きと関係していることも、わかってきました。身体の内側から輝く真のアンチエイジングのためには、まず腸をケアすることから見直してみましょう。

きちんと知ろう
第2回
カラダ元気

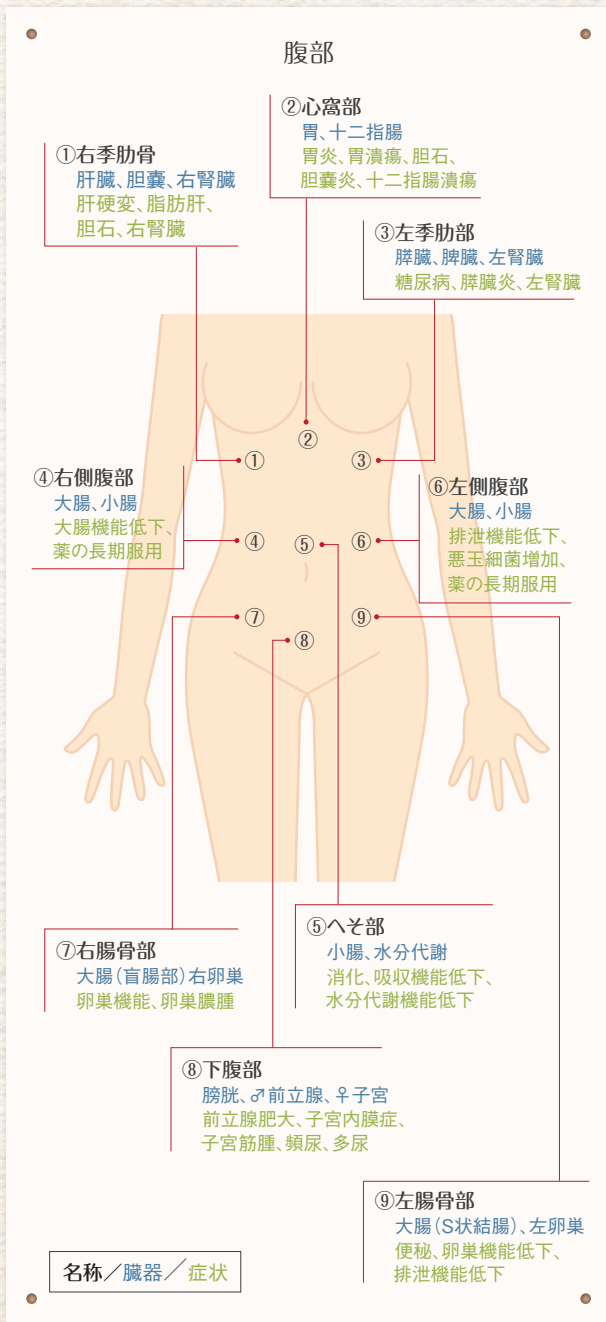
『リンパ』と 『腸内環境』



病は『腸』から

腸内の環境が悪くなると途端にその働きがわるくなります。腸内環境悪化の原因は**便秘**。便が腸内に長くとどまると、腐敗が進んで悪玉菌が増殖し、有害物質が大量に放出されます。すると免疫の抵抗力が一気に衰え、腸は退治しきれなかった病原菌やウイルスを取り込み吹き出物や肌荒れの原因となります。腸から吸収された有害物質が全身に運ばれ、皮膚自身が持っている免疫力が低下。よく便秘の女性が肌荒れに悩むのはこのためです。また、有害物質は血管を通過して肝臓でも処理されますが、免疫が衰えると肝臓への負担が増え、肝不全などの肝臓障害を引き起こす原因となります。ほかにも風邪や感染症またはガンの原因になる恐れがあります。

「お腹の関連臓器と症状を知ろう！」



腸はウイルスやガンと闘うリンパ球の訓練基地

ウイルスやガンに、直接腸内環境が働きかける事はありません。それは白血球の一種、NK細胞をはじめとするリンパ球の役目です。NK細胞などのリンパ球は血液の中に入って常に全身をパトロールし、ガンなどの異物を見つけると攻撃して、やっつける。いわば、私たちの体を守ってくれる兵隊なんです。この兵隊を訓練している場所が小腸付近にあるというところがわかりやすいですね。腸の外側の新米リンパ球に、腸内細菌が刺激を与える。二セの攻撃をしかける。つまり、実弾ではなく空気銃で訓練してやるものです。そうやって実害のない細胞を攻撃訓練して、やっと一人前になったら、全身のパトロールにでかけていくのです。



いわば、私たちの体を守ってくれる兵隊なんです。

引用元：免疫向上委員会

セルフセラピー お腹(腸)を目覚めさせよう！

お腹(腸)セラピーをする事で腸本来の自然治癒力を目覚めさせ、活性化すると内臓の温度が上がり、代謝がよくなり、痩せやすい体になったり、ストレスが軽減され免疫力アップに繋がります。

横になり、膝をたてて腹部をリラックスさせてやりましょう。



①最初に「小腸」をゆっくりもむ

5つのポイントを1か所5秒ずつゆっくりともみほぐします。デリケートな部分なのでソフトにマッサージしましょう。硬いところは特に重点的にマッサージを。



②次に「大腸」を少し強めにもむ

大腸も5つのポイントを順に5秒ずつもみます。ガスや便がたまっていると、硬く感じるので、もみほぐすつもりで小腸よりもやや強めに圧をかけて。



③最後にS状結腸をグーッと刺激

便がたまっているとこが硬くなります。グーッと圧をかけてほぐしましょう。軽くグリグリと円を描くように押し込むのも有効です。トイレに行きたくなったら、腸が動き始めたサインです。