

家族の幸福は健康から。  
セルフメディケーションを通して  
家族の幸福を実現する。

2016  
12月号

# 健康ニュース

vol.124

## 「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

# 冷え性

「冷えは万病の元」と言われますが、熱を生み出す筋肉量が少なく、皮下脂肪の多い女性にとって「冷え」は最大の敵です。特に運動量の少ない生活をすると冷え性になることも多く、現代病のひとつともいえるでしょう。

平熱が低く、全身が冷える方も多いのですが、人によっては体温は普通でも、手や足など、部分的に冷えてしまう「末端冷え性」の方も多いのではないのでしょうか。もちろん冬に限った症状ではありません。季節を問わず起こりうる状態です。

冷え性は別名「血行不良」とも言われます。血行不良とは、新鮮な血液がめぐりにくい状態です。血液には酸素や栄養素を運ぶ役割のほか、疲労物質を排出する働きもあるので、この機能が弱くなると、様々な不調が起こってくることは想像に難くありません。「体質だから」と冷え性を放置すると、肌荒れ、腰痛、肩こりだけでなく、倦怠感、貧血、卵機能障害など、不具合がでてきます。東洋医学では冷えの改善は得意分野です。「血（けつ）の不足」と「水（すい）の停滞」です。血が十分にいき渡っていない部分や、水が停滞している部分に働きかけ、スムーズな流れを取り戻すために、まずは代謝を高めるショウガ、ニラなどを、さらに血を増やすレバーやひじきなどがオススメです。食による体質改善は有効です。ぜひトライしてみてください。

### 「冷え性」と「冷え症」の違い？

冷える状態を「冷え性」、血管障害として具体的な不具合を引き起こす状態を「冷え症」と呼ぶようですが、一般レベルでは実は違いはない、といっているようです。ただ、西洋医学では漠然とした概念として捉えられているので、病気には入りません。ただ、上記にもあるように、冷えは万病のもとです。自分がそうだな、と感じたら、少しずつ意識して改善していけばよいですね。



「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。冷え性と「水」は密接な関係にあり、冷え性の人には「水滞」が起こりやすく、「水滞」が冷え性になるという悪循環になります。そこで、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がでしょうか。



毎日2分間です。ぜひ試してみてください！

## 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。

### 髪の毛は、「血液」と「性の成熟度」を知るバロメーター。

- 髪が細くなってきた  
.. 貧血傾向と老化現象
- 抜け毛が多い  
.. 根毛サイクルから分かること
- 若白髪  
.. カルシウムと髪の意外な関係
- 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

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②」

## 12月は腎の月

腎臓と密接な関連がある「腑」は膀胱で、相互に表裏の関係にあり、膀胱にたまった尿は腎気的作用によって体外に排泄されます。漢方では、膀胱の働きは「腎」の調節によって行われるのだと考えています。漢方でいわれる腎とは、臓器の腎臓の意味も含まれますが、排尿や排泄、水分の代謝、生殖や成長を司るホルモンの分泌などの機能の総称です。この腎の機能が衰えている状態を「腎虚」といい、例えば「トイレが近くなる」「突然の尿意が起きる」「咳をしただけで漏れてしまった」などの症状が起こる過活動膀胱のような水に関するトラブルは腎虚を治療する必要があります。西洋医学の治療では、膀胱に関係する神経をブロックして尿意を起こさせないようにします。しかし、漢方では膀胱や尿道周囲の機能や自律神経の改善、泌尿器全体の老化を予防するなど、身体へのトータル的なアプローチを取るため根本的な治療が行えます。

### 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ろい！

### 大豆の天ぷら

エムエフシー株式会社  
COOKING BOOK  
P12 掲載

#### 材料(4人前)

- 茹で大豆..... 1カップ
- ちりめんじゃこ..... 30g
- 芽ひじき(乾燥)..... 10g
- 青じその葉..... 10g
- とうもろこし(缶詰)..... 50g
- にんじん..... 40g
- カニかまぼこ..... 35g
- 卵..... 1個
- 水..... 1/4カップ
- 塩..... 小さじ1/2
- 小麦粉..... 70g
- 揚げ油..... 適宜

#### つくりかた

- ① 茹で大豆は粗みじん切りにし、芽ひじきは水で戻しておく。にんじん、青じそは千切りにし、カニかまぼこはほぐす。
- ② ボールに卵、水、塩、小麦粉、材料を全て入れかき混ぜる。
- ③ すき焼き鍋に油を入れ、「温度」を190にセットする。プザーがなったら②を大さじスプーンですくい、油に落として揚げる。
- ④ 余分な油をきり、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。今年のハイライトはたくさんありますが、やはり30周年を迎えたことが私にとって大きな、そして意味のある出来事でした。紆余曲折あり、今ですら順風満帆とは言えませんが、皆さまに支えられ、ここまで進んでくることができました。感謝の気持ちは言いつくせません。2016年を感慨無量に締めくり、また来たるべき新しい年も、どうぞよろしくお願ひいたします！

# 坐骨神経痛の突然の発症と解消

鹿児島県 Aさま(50代)女性

更年期障害の予防のために林方シリーズを飲みました。

悪いということをお忘れしてしまっていたのでしよう。

飲み始めごろから、まず排便が良くなって「気分スッキリ・お腹スッキリ」となったのは良かったのですが、飲み始めて四ヶ月後に、急に立ち上がれないほど右足の腰にかけて激痛が現れました。

身体は「自然」であり正直ですから、林方シリーズを飲むことによつて自律神経が回復し肝機能が高まると、まず坐骨神経痛を優先して自動的に解消したのでしよう。手の痛みはまだ残っていますが、

病院では「更年期からくる神経痛でしよう」と言われただけでクスリも処置も無いまま帰されたのですが……

身体の土台である下半身の障害が解消したからには、長年の重い荷物を持ったことによる肩・腕・手にかけての痛みも、やがて解消することになると期待しています。

## お客様の声

そのまま林方シリーズを飲みつづけているうちに、1週間ごろにウソのように痛みが解消しました。

思い返してみると、小学生時代からずっと大人の男の人が運ぶような重い荷物を毎日のように運んでいて、25才から坐骨神経痛が出て30才すぎからとてもひどくなつて今日に至っていたのです。

坐骨神経痛があまりに長年つづいたために習性化してしまい、



★ ●

## 初心者のための

### 東洋医学

第12回

健康な身体をつくる  
3つの要素って3どんなもの？



### 東洋医学における健康診断?

西洋医学では血液や尿の検査値が基準内かどうかで健康状態を判断すると以前お話ししましたが、東洋医学ではこれまで紹介してきた“陰・陽”、“気・血・水”、“五臓六腑”の三つの要素で状態を判断します。“陰・陽”がどちらかに偏ってしまうとバランスが崩れ、体調を壊します。“気・血・水”の量に過不足が生じたり、循環しなくなってしまうと全身の組織にうまく血液や体液、エネルギーがうまく供給されず体調に影響がでます。消化器や呼吸器、循環器、泌尿器を含めた“五臓六腑”が協調的に働かないと全身に“気・血・水”を巡らすことができず、内臓に影響がでてしまい、不健康とされます。東洋医学で健康であるためには「陰と陽のバランスが取れていること」、「気・血・水が過不足なく流れていること」、「五臓六腑がバランスよく動いていること」が重要です。

この三つ要素のために必要なのが食べ物や呼吸の仕方、運動やマッサージです。どうにもならない不調がある場合は漢方に頼ってもよいと思います。東洋医学は今日から始めることができます。食べ物を変える、ツボを押してみる、そのような簡単な事から始めることがあなたの健康につながります。自分の身体は自分で管理し、いつまでも元気で過ごしましょう。

### これからも勉強を続けます。

「皇林」を飲み始めて一ヶ月、身体がポカポカします。冷えて眠れないことがなくなりました。やっぱり、漢方の力はすごいです！さて、1年続けてきましたこの初心者のための東洋医学も今回で最終回です。1年間、楽しんでいただけましたでしょうか？この1年で紹介できたのは東洋医学のほんの1部です。これがきっかけで少しでも東洋医学に興味を持っていただけたら嬉しいです。まだまだ、奥が深い東洋医学、私は勉強を続けます。また、どこかでお会いしましょう。

REIKA

1年間  
ありがとう  
ございました！



### 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。



## 悩みの相談室

東京都  
Hさん  
(女性・70代)



毎日何かしないと気が済まなくて、疲れやすく、下痢が続いて痔が悪化しています。

おすすめの飲み方

- スーパーST
- …………… 14粒/1日

アドバイス

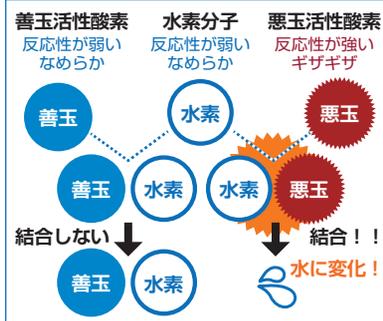


### 経過

飲み始め1週間後、一番嬉しいには身体が軽くなり、動くことが楽しいです。3週間後には痔の出血が止まりました。面倒がらず毎日続ける事で効果の違いがはっきり出たので、飲み続ける事でまだまだこの先効果があるような気がします。(最初は信じていませんでしたが、価格も高く手が届かないと関心もありませんでした)

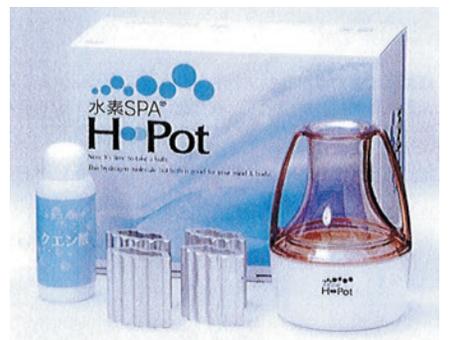
## 今日から始める新習慣 水素スパでエイジングケア

抗酸化物質には、老化や病気を引き起こす活性酸素を、体内から除去する作用があります。水素が抗酸化物質の中でも優れている理由は、善玉活性酸素には反応せず、悪玉活性酸素とのみ反応して無害な水に変わることです。水素分子は非常に小さく、脳や身体の細胞内部へ浸透することができます。このことから、老化や病気の治療、生活習慣病や老年病の予防に役立つのではないかと研究が進められています。H-Pot(エイチ ポット)はお風呂に入れるだけで、皮膚から直接水素を取り入れることができます。



### 水素風呂に入る効用

- 呼吸が楽になる
- 代謝が活発になり、脂肪燃焼効果
- 上がった体温を維持、細胞の損傷を修復する
- 血中の酸素と栄養の補給が良くなる
- ストレス解消、リラックスに効果
- 記憶力(認知機能)の低下を抑える
- 若々しい細胞を維持し、アンチエイジングに効果
- 乳酸値が下がり、疲れにくい体にする



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  
【専用ケエン酸】内容量:260g  
パッケージ内容:本体/マグネシウムコア4本/  
専用ケエン酸 1本/取扱説明書1部

### 水素で老化や病気を予防!

#### ①「活性酸素」と「抗酸化物質」

水素は、他の抗酸化物質と比較して、効果が高くそのうえ安全です。

#### ②洗顔でシワ、シミの予防に

活性酸素は女性の大敵シワ、シミの一因としても知られています。水素を多量に含ませた水で洗顔することにより、活性酸素を未然に除去し、安全で簡単にアンチエイジングができます。

#### ③水素が秘めた可能性

水素は、活性酸素が遠因とされている高血圧など、老化防止と病気予防に期待できると言われています。