



梅雨は「湿邪しっじゃ」に注意

雨が続いてじめじめの不快なこの季節。

むくみ、めまい、からだの重だるさ、食欲不振などの不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。

この時期の体調不良の原因は「湿邪」によるものと考えます。

(東洋医学では病気を引き起こすものを「邪気」といい、からだの外からもたらされる「六淫」(風邪 寒邪 湿邪 燥邪 暑邪 火邪)と、からだの内から生じる「内生五邪」(内風 内寒 内湿 内燥 内火)があります)

「湿邪」は外から入ってくる「外邪」と体内から生じる「内湿」に分かれ、不調の症状も異なります。

症状にあった食材を摂り「湿」を溜めこまない、巡りのよいからだをめざしましょう。

久御山町中央公民館 中医学教室講師 森 純子(株)中西薬品



A 外湿対策

頭やからだが重い むくみ
皮膚や尿トラブル

からだに湿邪が入りやすくなり様々な不調が現れます。

湿邪は重いという性質があり頭痛やからだの重い、何だかスッキリしないなどの症状が現れ、普段から血行が悪い人や水分代謝がよくない人は要注意！

もうひとつ濁(たぐ)という性質もあります。皮膚のトラブルや皮膚が不安定に。尿の濁り、残尿感、排尿痛など尿のトラブルも多くみられます。膀胱に負担をかけないように心がけて。

湿がからだに停滞していると「舌」に苔がたまりやすく、口の中がネバネバします。

利尿作用のある食材や香りのある食材など余分な水分を体外に排出しましょう♪



B 内湿対策

胃もたれ 下痢軟便
食欲不振 からだのだるい

「脾胃」胃腸の機能が低下により様々な不調が現れます。

脾胃は食べ物を消化吸収そして栄養や水分を全身に運び、体内の水分代謝を管理しています。この機能が低下すると、体内にはいつてきた湿を取り除くことができなくなり、さらに脾胃の機能がさらに弱ってしまいます。

脾胃は四肢・筋肉と関わりがあるので、脾胃が弱ると倦怠感や疲労感の症状が。その他、機能低下により食欲低下や食欲不振や消化がしにくいなどの症状も。

また、下痢や軟便の症状もでやすくなります。水分代謝が悪く、栄養分が消化吸収されずにそのまま排出されてしまうためです。

脾胃の機能を補う食材をとるようにこころがけましょう♪



梅雨におすすめ食材

Aタイプの方

からだにたまった
余分な水分を
排出する食材

さやいんげん そら豆 黒豆
はとむぎ 小豆 冬瓜 金針菜
はも とうもろこしのひげ など



香りのある食材で
気の巡りをよくし
湿邪を追い払う

たまねぎ ピーマン うど
ジャスミン茶 陳皮 など



Bタイプの方

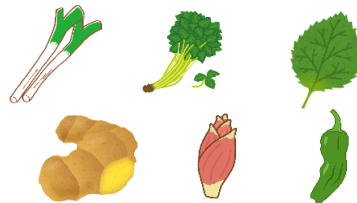
からだにたまった
余分な水分を
排出する食材

さやいんげん そら豆 黒豆
はとむぎ 小豆 冬瓜 金針菜
はも とうもろこしのひげ など



胃腸をあたためて
水分代謝を高め
湿気を発散させる食材

ねぎ 生姜 三つ葉 みょうが
しそ ししとう 黒こしょう
山椒 唐辛子 シナモン など



湿邪でダメージを
受けやすい
胃腸の機能を補う食材

お米 長芋 じゃがいも
とうもろこし キャベツ
いんげん しいたけ たら
いわし すずき かつお
さば 鶏肉 牛肉 など



梅雨に負けないポイント3つ

- 1、適度な運動で汗をかこう
汗をかいて「湿邪」をからだにためないように
- 2、胃腸の機能を弱める食べ物は、控えましょう
冷たい飲み物や食べ物 生もの 脂っこいものや甘すぎるものなど
- 3、過度な不安や心配事はためこまないように、リラックスを心がけて♪
「脾」は不安や心配に弱い臓器。アロマやハーブティーもおすすめ

