

秋の養生

秋と言えば「食欲の秋」「天高く馬越える秋」「スポーツの秋」など、いずれも健康状態の良い時候をさしているようです。しかし、東洋医学の最古典の「素問」を見ると、適当に運動して汗を出すのがよいとは夏の養生法であつて、秋の養生法には、「秋の三ヶ月を容平」という。万物が実を結ぶ時だ。全てが引き締まり、収納される時期である。当然陽気も体内深く収納される。この時期は早く寝て鶏とともに起きる。あれもこれもやりたいなどとイライラして活動的になつてはいけない。この時期に活動しすぎて陽気を発散（汗をかく）すると、肺が弱り冬になつて下痢になる」と書かれています。

確かに発汗しすぎると風邪にかかりやすくなります。もし、秋に発汗したときは、すぐにでもふき取りたいものです。

秋は肺機能が活発になる時期ですから、運動して肺を活動的にするのは良いことですが、運動しすぎて発汗しすぎると、陽気が消散してしまいます。

秋は冬に向かつて環境もだんだん寒くなつてきます。昔のことわざに、「秋茄子を嫁に食わすな」と、一見嫁いびりのようなことわざですが、そうではありません。茄子のように紫色の強いものは陰性の強い（体を冷やす作用があること）食べ物ですから、秋風が吹き、そろそろ寒さもまし

てくる時に、嫁（昔のお嫁さんは妊娠していることが多い）に食べさせると、体を冷やし流産する

恐れがあるから、注意をしなさいと昔の人は言つているのです。

大自然の森羅万象を五つのグループに分けて考えた、陰陽五行論によりますと、秋に相当するからだの部分は、

肺・皮毛（皮膚とうぶ毛）です。すなわち、肺は秋に良

く活動します。大気中より空気（原氣）を取り入れ元気を

益し、冬に備えようとしています。秋に発汗しすぎると、

皮毛の陽気も少なくなります。後背部が凝りやすくなる

のも、肺に負担がかかるからです。こうなると悪寒して

は発熱し、その後に発汗して熱が下がる。ひどくなると

悪寒と発熱を繰り返す病気になります。これを瘧病といいます。

スポーツなども、春から始めて肺や皮毛を鍛錬し、冬の寒さに抵抗力を付けるように備えなければなりません。

肺は陽気をめぐらし、皮毛を養つて外邪（寒さなど）から身を守ります。また、肺は魄を藏す

るといわれます。肺がしつかりしていれば風邪などにはかかりません。また、気力充実していれば、

風邪など引かないといわれます。魄とは氣力を意味するものと思われます。

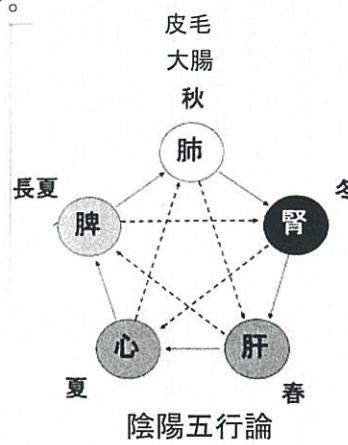
風邪を引きやすい人、喘息などの人の体质改善に乾布摩擦が良いと言われます。これは皮膚を

摩擦することによって、関連した肺機能を良くする方法なのです。

中国医学では、皮膚の表面をめぐつて、外邪から体を守る働きをする気を「衛氣」と呼んでいます。

この衛気は食べ物より吸収した精微な栄養物と呼吸して得た空気（清氣と呼ぶ）から肺を作りだし、体表を循環させていると考えられています。この衛気の働きが弱いと抵抗力の弱い状態となり、

寒さにあうとすぐ風邪をひき、冬中風邪気味という人さえいます。



漢方には、この「衛氣」の働きを強めることが出来る生薬があります。主薬は「黄耆」という生薬で、衛気を強めるために作られた処方に「桂枝加黄耆湯」と言う薬があります。

風邪を引きやすい人、アトピー性皮膚炎なども皮膚の抵抗力の弱い状態ですので、この処方が良く用いられます。また妊婦の風邪にも安心な風邪薬として応用されています。

風邪を引きやすい人に

東洋医学的に肺系の弱い人は、良く風邪にかかるようです。単に良く風邪を引く人から、年中風邪気味、喘息などの人は一年を通じて生活養生をすることが大切です。肺を丈夫にするには、まず、皮膚を鍛えることが早道です。乾布摩擦をする、あまり厚着をしない、日光浴を心掛けるなどがあります。また、胃腸の弱い人は肺の機能が一般的に弱いので、過食せず腹八分を守り、良く噛む（一口五十回）ことを心掛けましょう。

風邪を引かないようには、先程述べました「衛氣」のめぐりを良くし、活発にすることが必要です。それには、日頃の養生法、正しい呼吸法、適切な運動が基本ですが、漢方薬が「衛氣」を強くすることに非常に役立っています。次のような症例があります。

症例① 色白の五十歳の婦人。日頃よく寝汗を搔くという。疲れやすく、寒くなるとすぐ

に風邪を引くので、冬中風邪を引いている状態だと言う。この人に桂枝加黄耆湯を与えた。

寝汗を搔かなくなつて、風邪を引きにくくなつた。翌年冬になつて風邪を引いたので、漢方を出して漢方薬を内服した。約十日ほど内服しただけで、それ以後殆ど風邪を引かなくなつた。漢方薬によつて体质改善した例です。

症例② 生後一年半になる顔色の青白い男の子。生後六ヶ月ころより、毎月九度に近い熱を

出す。その都度、通院し抗生素を内服して解熱するが、またしばらくすると発熱する。この一年、毎月このようなことが繰り返している。お母さんが毎月、抗生素を内服するのは心配だと、漢方治療を希望して来局した。腺病質の体质改善を目的に、漢方薬を内服しはじめた日から二年間、

発熱することなく子供が元気になる。お母さんが子供が元気になるし、消極的だったのが、積極的な性格に変わってきたといつて。使用した漢方処方は、桂枝加黄耆湯と小柴胡湯でした。

漢方薬の即効性と体质改善の効果が印象に残つた症例でした。

桂枝加黄耆湯は、先ほど述べた「衛氣」のめぐりを活発にして、体を外敵から守る働きをします。体质的には色白で、肌が透き通るような感じのする方に、非常によく適応いたします。

また皮膚の余分な水分を除き皮膚を丈夫にします。良く風邪を引く人のほかに、中耳炎で耳垂れの多い人やアトピーなどに、良く用いられています。

桂枝加黄耆湯は、先ほど述べた「衛氣」のめぐりを活発にして、体を外敵から守る働きをします。辛味性の生薬には発汗作用を持つものが多いのです。これは食品についてもほぼ同じです。例えば、唐辛子・ねぎ・しょうがなどが強い発汗作用を持つています。

しかし、咽が痛く咳がひどい場合などは逆効果になることもあります。こうした場合は、なしやハチミツなど甘味のあるものが有効です。

梨ジュース

梨のかぜに対する効用は、大根と良く似ています。空気とともに鼻から、または食物について口から、普通に生活していれば無数の微生物を完全に防ぐことは出来ません。それでも私達がそのたびに病気にならずに生活できるのは、私達に備わった衛気のおかげです。

この衛気の働きは、一般には生活防御機能と呼ばれています。専門的には免疫と呼ばれ、現在皆さんが恐れている癌も免疫機能の衰えから発生しているとも言われています。免疫不全の最大のものが「エイズ」です。

私達の体の中には絶えず細菌やウイルスなどの微生物や種々の異物（花粉など）が進入してきます。空気とともに鼻から、または食物について口から、普通に生活していれば無数の微生物を

確実に防ぐことは出来ません。それでも私達がそのたびに病気にならずに生活できるのは、私達に備わった衛気のおかげです。

この衛気の働きは、一般には生活防御機能と呼ばれます。専門的には免疫と呼ばれ、現在皆さんが恐れている癌も免疫機能の衰えから発生しているとも言われています。免疫不全の最大のものが「エイズ」です。

しようがとねぎの鶏スープ

しようがもねぎも体を温める作用があるので、悪寒、頭痛、くしゃみを伴う初期の風邪に良く効きます。

やせき止めにも効果的です。

材料 梨3個 ハチミツ大匙1杯

作り方 ①梨は皮をむいて四つ割りにし、芯を除いて、ミキサーかジューサーにかけます。咽の痛み、口の渇きによく、口内炎やせき止めにも効果的です。

■飲み方は一気に飲まず、咽に止めるようゆっくり飲むこと。

作り方 ①梨は皮をむいて四つ割りにし、芯を除いて、ミキサーかジューサーにかけます。咽の痛み、口の渇きによく、口内炎やせき止めにも効果的です。

作り方 ①しようがは包丁でたたいてつぶす。ねぎは少し残してざく切りにし、残りはせん切りにして水に放し、白髪ねぎに。しその葉もせん切りにする。②鶏スープにしようがとざく切りのねぎ、大根を入れ、約十分煮る。塩少々で味をととのえ、器にとじて香りづけに白髪ねぎとしその葉を散らし、熱々をいただく。



かぜを引きやすい人の体质改善に役立つ漢方薬

桂枝加黄耆湯

肌が白く、寒さに弱く、良く風邪を引きやすい人に、一ヶ月の服用を勧めます。

黄耆建中湯

ぜんそくなどの体质改善に用います。

六君子湯

特に胃腸が弱い人の体质改善に用います。

小柴胡湯

扁桃腺体質やかぜで熱の出やすい人に。

かぜは治療よりも予防を

かぜは万病のもどとも言われ、かぜぐらいなどとあなどってはいけません。かぜに対しても、かぜをひいたなと思つたときの手当てが一番大切です。ほとんどの場合、引き始めの漢方薬の内服と十分から十五分ぐらいの休息で、かぜはすっかり退散してしまいます。一般にかぜに対しても、どんな名医に罹るよりも、自分にしか判らない、引き始めのチャンスをとらえて漢方薬を用いることをもつと広く人々に知つてもらいたいと思います。

かぜは引いたその日のうちに治しましょう。かぜの初期に用いる代表的な漢方処方を紹介します。

葛根湯

ゾクゾクして、肩や背中が張った感じがするときに用います。

桔梗散

注意・悪寒のするときに、自然発汗があるときは用いません。

桂麻各半湯

咽の痛みを主にしている場合に、湯冷ましにとかし、うがいをしながら内服すると数分の内に痛みがなくなる人が多い処方です。中国では、日本で葛根湯を用いる如く、感冒に対しても多く使用される処方です。

やや体力の衰えている人、引き始めに自然発汗のある人などに用います。小児の発熱にも用います。

以上のように、かぜに対する「予防」と言って、ほとんどの場合、三十分後ぐらいにはかぜ気はなくなります。しかし、予防のためには、身近に漢方薬を常備しておく必要があります。

秋はだんだん寒くなる季節、「冷え」にご用心

冷え性は、日本人独特の病気で、他の国ではほとんど問題にされていないようです。婦人に多く、ある医学統計によると、日本人は、婦人の50%は冷え性の持ち主であると報告されています。漢方のある大家は、婦人のあらゆる疾患は、冷え性が原因であると言つても過言ではないとさえ述べています。つまり、冷え性は婦人の大敵であるということなのです。

現代医学的見地から見ると体のどの部分が悪いのかはつきりしない、検査結果にも悪いところは無い。とどのつまりは「自律神経の失調による血管運動神経系の変調」などということになつて、当人のつらさにもかかわらず治療法が無いのが現状です。

冷え性は、服装とも関係があります。若い婦人の間ではスタイル上の関係からか、ミニスカート姿を良く見かけます。真夏ならあまり問題は無いのですが、風が冷たく感じる秋になつてくると、外気にさらされた足をめぐる血液が冷えて、その冷えた血液が腹部に環流するために、腹部の大重要な臓器が冷やされて、生理が変調する原因になることが考えられます。外気が冷えてくる季節には足を冷やさないような服装を心がけてください。昔から日本人の服装は着物であったことは、婦人の健康を考えることであつたと思います。

冷え性の体质の人は、まず食養生の基本にバランスの取れた食事をすることが大切です。しかし、この「バランスのとれた」ということは、西洋医学的(栄養学的)には糖質・蛋白質・脂肪などの各栄養素をそれぞれ何グラムといいます。これも大切なことです。

しかし、東洋医学的立場から冷え性を治すには、食べ物の種類・量・栄養素を過不足なく充たすほかに、もう一つ大切な要素、すなわち、陰陽のバランスがあります。まず、食べ物の陰陽を知ることが大切です。

大まかに言って、動物性食品は陽性、植物性食品は陰性です。

メロン



形や硬さも陰陽を見分けるポイントの一つです。大きくてやわらかいスイカやメロンなどは陰性で、小粒で硬いクリ・クルミなどは陽性です。

陰性の食べ物も次のような処理(料理)をすると陽性にすることが出来ます。

1. 日に干す
2. 塩を加える
3. 油と熱で料理する。野菜炒めなど
4. 長時間加熱する。煮物など

冷え性改善にちょっとした工夫を

冬場の冷え性で悩まれる方は、秋から生活の中に次のような工夫をされると良いでしよう

1. 歩くことを心掛けましょう。足の裏には全身のつぼが在りますので、歩くことにより、このつぼを刺激し、血行がよくなります。

2. 靴下は絹で出来た五本指の靴下を一番下に履き、その上に絹の靴下を重ねてはくと足の冷えは非常によくなります。

3. 足湯・下半身浴をしましょう。

シャワーのみやカラスの行水では体の芯まで温めることは出来ません。腰(臍)から下を湯船につけて三十分ぐらいにかかると、体の芯から温まつてくるを感じます。早い人では十五分から二十分ぐらいで温まります。もつと簡単には両足がつかるバケツなどを用い、足湯するだけでも良いでしょう。

下半身浴を毎日続けることにより全身の血行がよくなり、皮膚の新陳代謝も良くなり、皮膚に潤いが出て、なめらかに美しくなり、シミなども色が薄くなっています。冷え症の人は一般に、水肥りの傾向にあり、下半身浴を続けると、体重の減少と共に高血圧なども治つてしまします。

ただ、心臓に障害のある人は汗の出すぎないように注意しましょう。

冷え性を改善する漢方薬

人参当帰芍药散

胃腸が弱く冷たいものを食べると調子が悪くなる人に用います。

体力が衰えていて、手足が冷え、軟便や下痢傾向で、眩暈を起こしやすい人に。

人に、良く用いられます。

足腰が弱まり、尿が減少或は頻尿になり、夜間尿の多くなる人に用います。

冷え性は東洋人に特有の症状とされ、西洋から発生した現代医学では、詳しいことが判つていなのが現状です。漢方薬のよく適応する対象です。使用する方剤はもつとたくさんありますので、お困りの方は専門家にご相談ください。

アラメ茶の作り方

干したアラメを焦がさない程度にフライパンで炒る。すり鉢ですって粉末にし、お湯を注ぎ、昆布茶と同じように飲む。

アラメ風呂

干したアラメを一房、茶褐色になるまで煮出し、その汁を入れた風呂。体が温まり、肩こりをやわらげ、皮膚を滑らかになります。ショウガを入れると一層温まります。

毎日の健康づくり

薬酒

クコの葉茶

薬茶

健胃・強壮に

冷え性・便秘・動脈硬化などにも有効

疲労回復に