

今週も引き続き、秋の養生法についてお話しします。秋は大気が乾燥します。大気の乾燥は、呼吸する肺と直接通じているので、肺が一番影響を受けやすいのです。乾いた大気のため、肺の内部がカラカラに乾いて熱を帯びて咳、痰、喘息などの症状が出やすくなります。夏の間は汗で皮膚から老廃物を出していましたが、秋になり気温が低下して皮膚が閉じると鼻や口など呼吸器とともに、排泄器官である大腸も余分な水分や老廃物を体外に押し出すために十二分に働かなければなりません。

肺と皮膚と大腸は関係があるので、便秘などにより、排泄されず腸内に滞った毒素がニキビや吹き出物、シミとして肌に現れるように、腸と皮膚の関係は良く知られていますが、肺が親で大腸と皮膚、皮毛、鼻が全て関係しているのです。これからの季節、鼻炎、喘息などでお困りの方は、肺を元気にして腸をきれいにしてゆくと鼻の病気から解放されるのです。全てがつながっているのです、それを考えて治すというのが漢方の考え方です。

その他の臓器にも言えます。肝臓と胆嚢と目と筋肉は一つのグループです。肝臓に蓄えている血が少なくなると、目に異常が出ます、また筋肉に栄養が行かず引きつりの原因となります。心臓と小腸と舌と血管は一つのグループになります。胃腸と口唇は一つのグループです。腎臓と膀胱と骨髄と耳は一つのグループです。そのつながりを考えて薬を考えるのが漢方薬の考え方です。

秋の乾燥から肺と大腸を守る、また補う働きを持つのが「辛味」の食材です。ネギ、生姜、わさび、唐辛子、コショウ、カラシ、山椒、ニンニクなどの薬味や香辛料などはもちろんのこと、大根、玉ねぎ、シソ、ニラ、わけぎ、落花生、さといもなど、ほのかな辛味のある食材もこれらになります。ビール以外の日本酒や、焼酎、ウイスキー、ワインなどのアルコールもこの辛味に配当され、肺と大腸を適量であれば補う働きがあります。

これらの辛い食べ物は、「発汗剤」となります。体を温めて余分な水分や滞った気の流れを促し、発散を助ける効果があります。辛味である酒がうさを晴らし、ストレス解消に利用されるのもこの発散作用によるものです。風邪の引き初めに、辛味の酒と生姜、卵を合わせた卵酒が飲まれるのも、皮膚からの熱の発散、発汗を促進するためです。

また秋の夜長を楽しむのも、お酒があればこそ、発散もでき、体も温め、ストレス解消になるわけです。

肺や鼻、皮膚から体液を発散させるときには、気化熱として体内の熱が奪われるため、体温が下がります。このとき体を冷やしすぎないためにも、辛温（辛くて温める味）の食材でバランスを取る

必要があります。このように辛い食材は、体を温めて水分や気の滞りを改善して発散し、皮膚や呼吸器を補うように働くのです。

辛い味は、大腸の働きを活発にして便通を改善する作用もあります。辛い味は、香辛料ともいえます。これらは消化剤なのです。健胃胃腸薬なのです。タンパク質を取るときには、必ず必要になります。現代人のようにグルメ時代には「香辛料は刺激物なので控えましょう。」と言うことはとおりません。全く逆で、タンパク毒を消すために必要なものになります。そのことについては来週お話ししましょう。

本日は、午後2時より30分間「アトピー性皮膚炎・乾癬など皮膚病の食養生について」の勉強会を開催いたします。皮膚病でお困りの方、またご家族の方など、お電話でご予約の上、お気軽にお越し下さい。フリーダイヤル：0120-190938（イクオクスリヤ）まで