

朝夕が冷え込み、日中との温度差があり、風邪の方も増えてきましたので、今週からは、秋の養生法についてお話しいたします。朝散歩してましても、朝夜は涼しくなり、虫の音も聞こえてきて、秋の気配を感じる季節になりました。秋一番働く臓器はどこかといいますと、これが肺臓と大腸なのです。まさに今一番気をつけてもらいたい季節ですので何週かにわたり詳しくお話したいとおもいます。肺臓と関係する情緒は、悲しむという感情です。「悲しむと気を消耗する」といいますが、悲しむときは気持ちが沈み、落ち込みやすく、元気がなくなります。そのような状態を肺気（肺の元気・エネルギー）が消耗していると考えます。そして、ため息ばかりついて、気力がなくなる、意欲がなくなる、無力などの症状が出てきます。夏の燃えるような恋が終わり、まさに悲しみの秋ということになるわけです。

また実りの秋、食欲の秋と言いますが、残暑が終わり、夏疲れた胃腸の調子も整って食欲の増進する季節です。空は高く、空気は澄みきり、スポーツの秋と言いますように健康、体力も回復する季節といえるでしょう。しかしながら、夏から冬へと移行する季節秋は、朝夕と昼間の気温差が激しく、日中汗ばむような陽気の日でも、朝夕はぐっと冷え込むことが多くなります。同時に夏のむっとする湿度はおさまり、反対に空気の乾燥が著しくなります。秋はこの空気の乾燥に気をつけなければなりません。乾燥した空気にさらされていると、皮膚や髪はかさつき、口は渴き、鼻や口から吸い込んだ乾燥した空気が肺を侵して、呼吸器系の症状が起こりやすくなります。鼻炎や喘息、風邪がその代表といえるでしょう。

鼻や咽の粘膜は、ウイルスや細菌の侵入を防ぐ免疫システムの第一関門ですが、気温が高く適度な湿度があれば、鼻も気管も潤い、免疫機能が十分に発揮できています。夏は冷房の部屋にこもりきりにならない限り、慢性鼻炎の人も、喘息の人も調子が良くなるのはそのためなのです。ところが秋になり空気が乾燥してくると、鼻や気管の機能は著しく低下してしまいます。鼻や咽が炎症を起こして風邪を引きやすくなるのはそのためです。

これからの季節、朝夕は冷え込むことで、皮膚表面の表皮が閉じてしまうことも、肺や呼吸器への負担となります。気温が高ければ皮膚は開き、汗をかくことで水分や老廃物の代謝もスムーズに行われます。これはこの間から皆様にお話していることです。気温が下がって皮膚が閉まると、汗腺や皮脂腺からの排泄は減り、皮膚からの代謝分を鼻や口などの呼吸器が肩代わりしなければならなくなり、これも鼻炎や呼吸器系のトラブルを招く一因となります。秋の養生は、こうした大気の乾燥から身体を守り、冬に備えて免疫力を高めることが一番になります。夏冷たいものを飲むのは、

お盆までで止めて下さい。というのも、お腹を冷やして免疫力を落とすことはもちろんのこと、必要な水分でなく、身体にいらぬ水分、身体でこなせない水分が体内に残るため、鼻炎の人、喘息の人、身体の痛みしびれのある方は、症状が悪化します。現在も日中は暑いですが、冷たい飲み物は控えて下さい。温かい飲み物を飲むように心がけましょう。お子さんをお持ちのお母様は、アイスクリームなどは、控えるようにして下さい。

また朝夕の気温差が大きく、身体に負担をかけます。この冷え込みにより、脳血管障害や心筋梗塞など心臓疾患にも気をつけなければなりません。特に咽や首周りは直接大きな血管がありますので、マフラーなどを使い冷やさないように守って下さい。また、手足なども手袋や靴下で同様に冷やさないようにして下さい。この急激な寒さに身体が対応するのに、約2週間はかかります。10月の半ば頃まで、特に体調管理にはお気遣い下さい。

肺と大腸、鼻、気管を助ける味は、「辛い味」になります。それについては来週お話ししましょう。本日は祝日ですので、定休日になっております。来週の土曜日に、「アトピー性皮膚炎、乾癬」の勉強会をいたします。3回シリーズで出張無い土曜日に行っておりますので、奮ってご参加ください。