

男性も
注目!

東洋医学の
健康法

体のバランス、 傾いていませんか？

春は就職や引っ越しなど環境の変化の多い季節。こうした「変化」は、知らず知らずのうちに心身のバランスを崩しています。今の自分の体の状態を確認し、しっかりとケアしましょう。

東京女子医科大学 東洋医学研究所副所長 准教授
木村容子先生

きむら・ようこ お茶の水女子大学を卒業後、中央官庁に入省(国家公務員I種)。英国オックスフォード大学大学院に留学中、漢方と出会い、帰国後、退職して東海大学医学部に学士入学。2010年より現職。著書に『女40歳からの「不調」を感じたら読む本』(静山社文庫)、『ストレス不調を自分でスッキリ解消する本』(さくら舎)他。



ストレスや過労は心身のバランスを崩す原因に

東洋医学で「健康」とは、心身のバランスが整っている状態を指します。この状態を「中庸」といい、病気になるににくい健康な体であると考えられています。

ところが、環境、加齢、季節などの「変化」やストレス、生活習慣の乱れ、過労などによってこのバランスが崩れると、疲れやだるさ、食欲不振、イライラなど、様々な不調を引き起こします。

心身のバランスを測るものさ

しの1つに「**実証・虚証**」(下表参照)があり、現在の体力の有無や抵抗力の強弱などを知ることができます。

忙しい現代人は、不規則な生活や偏った食生活などにより「**虚証**」に傾きやすい傾向にあります。

まずは下のチェックリストであなたが今、どのような状態にあるかを確認してみましょう。

バランスのよい状態
=「中庸」を目指そう



健康のバランスを確認しよう 実証・虚証チェック

左右どちらの欄にチェックが多いかで、自分のおおよその状態をつかむことができます。健康な体はバランスよく、どちらにも偏りがない状態です。

「中庸」とは心身のバランスがとれた健康な状態のこと。ただし、他人との比較や平均値といったものではありません。あくまでも、自分に合ったバランスのよい状態を保つことが大切です。

実証



- 疲れがたまっていたり、病気のサインに気づきにくかったりする。
- 抵抗力や体力がある。
- 筋肉質、固太り
- 肌は潤い、ツヤ・弾力あり
- 食べるのが速い
- 1食抜いても平気
- 過食しても大丈夫
- 1日でも排便がないと不快
- 夏は暑がるがバテない
- 冬でもあまり寒がらない
- 寝汗をかかない
- 疲れにくい

虚証



- 体に必要なものが不足している。
- 抵抗力が落ちている。
- やせ型、水太り
- 肌はカサカサ、ツヤ・弾力なし
- 食べるのが遅い
- 1食抜くとフラフラする
- 胃が弱く食が細い
- 1日排便がなくても平気
- 夏バテしやすい
- 冬の寒さに弱い
- 寝汗をかきやすい
- 疲れやすい

「虚」に傾いた体には 補う「ケア」を

「虚証」に傾くと、病気に対する抵抗力となる「気」が弱まります。すると外からの病因の侵入をはね返すことができません。病気になりやすくなります。不調を解消して本来の健康なバランスを保つには、日々の生活を見直すと同時に、「気」を補う養生（健康法）を意識し、抵抗力を高めることが大切です。「気」を補う上で、最も重要になるのが睡眠です。睡眠がうまくとれていないと「気」を補うことができず、体は「虚」へ

と傾いていきます。下のポイントを参考に、よい睡眠を心がけましょう。その他、旬の食材をバランスよく摂ることや、適度な運動も「気」の働きを整える効果があります。

体を温めることも大切です

冷えた体を温め、不足した体力を補う「温補」の考え方は、古くから東洋医学における健康法（養生）の基本とされてきました。「気」を補うと同時に体を温めることによって相乗的に体を健康に導きます。



実践

ぐっすり睡眠で「気」を補い、心身のバランスを整えよう

0時までに就寝し、最低6時間の睡眠を

就寝前は満腹の状態や、コーヒーやタバコなどの刺激物、過度な飲酒を避ける。夕食後1時間半前後に体の芯まで温まるようにお風呂に入り、入浴後90分～2時間の眠気が起こったタイミングで床に就けるよう準備する。0時までに就寝できるように、夕食の時間を調整しよう。

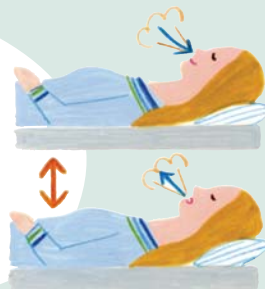
香りでストレスを解消

香りの成分が鼻から脳に伝わり、作用を及ぼす。リラックス効果のあるお香やアロマオイルを帰宅後から就寝まで香らせるなど、リラックスできる環境をつくることも一案。



呼吸法で リラックスモードに

ゆっくりとした深い呼吸が心身をオフの状態に導く。
[方法] 下腹部を意識しながら鼻からお腹いっぱい息を吸い込み、約5秒間息を止め、口からゆっくりと10秒かけて吐き出す。これを数回繰り返す。布団の中で、眠る前に数回、試してみよう。



ハーブティーや 薬酒でオフを意識する

緊張を解きほぐすといわれる成分を含むカモミールや、ストレス対策に有効なビタミンCを多く含むローズヒップ、柿の葉茶など、ハーブティーを上手に活用する。体を温める作用のある薬酒もナイトキャップに有効。

