

身体を温める。 身体に熱を加えると**ヒートショックプロテイン(HSP)**という身体にとっても良いたんぱく質が作られます。それが、**温活(おんかつ)**です。そして、人の理想体温は**36.5~37.1℃**とされています(医学書に書かれています)。温活で、理想体温に近づく。これは、温活で未病を防ぐためのニュースレターです。

五臓を養う

東洋医学には、私たちの体を五つの「機能系」に分け、一つのつながりとして見ていく「五臓(肝・心・脾・肺・腎)」の考え方があり、この五臓のバランスが良いと健康な状態といえるのです。「五臓」を知るうえで一つ注意をしたいのは、たとえば「肝」や「心」は、西洋医学でいう「肝臓」や「心臓」をそのまま表した言葉ではないということです。「肝」には肝臓、「心」には心臓といった内臓が含まれますが、東洋医学の「五臓」はそのような内臓だけを表すのではなく、そのほかの全身の働きを含めたより広いとらえ方をしています。それを踏まえたくて「五臓」の特徴と養い方を紹介します。

五臓の特徴と養い方

■「**肝**」の動きが悪い時は、イライラして怒りやすくなったり、不眠になったりします。春に「**肝**」の機能が活発にならなければ、頭部の病気に気を付ける必要があります。

■「**心**」の動きが悪い時は、動機や息切れがし、呼吸が早くなります。夏に「**心**」の機能が活発にならなければ、内臓の病気に気を付ける必要があります。

■「**脾**」の動きが悪い時は、消化不良や食欲不振になったり、気力が衰え、体がだるく感じます。季節の変わり目に「**脾**」の機能が活発にならなければ、内臓の病気に気を付ける必要があります。

■「**肺**」の動きが悪い時は、咳が出たり呼吸が苦しくなります。また、鼻のトラブルを起こしたり喉が乾燥したりします。秋に「**肺**」の機能が活発にならなければ、肩背部が凝ったり、発熱したりする場合があります。

■「**腎**」の動きが悪い時は、足腰がだるかったり、いくら寝ても眠気を感じたり、頻尿や尿が出にくかったりします。冬に「**腎**」の機能が活発にならなければ、冷え症、腰痛、脚弱に注意が必要です。

現代はストレス社会です。東洋医学では、人は7つの感情を持っていて五臓と密接に関係し、過度な感情は五臓を傷つけるとしています。五臓を養うためにも喉が乾いたら水分補給、お腹がすいたら栄養補給と、ただ摂るのではなく、五臓を意識して口の中に含んでほしいと思います。

(コアケア MAR サロンディレクター 温熱コンシェルジュ：瀬戸口美香)

	五臓を助ける食べ物	五臓を助けるお茶
肝	ほうれん草、ニラ、しいたけ、わかめ、梅	プアル、ウーロン、菊花、くまざさ
心	ふきのとう、にがうり、トマト、胡瓜、杏	アマチャズル、エソウコギ、クチナシの実
脾	人参、南瓜、さつまいも、りんご、バナナ	はと麦、どくだみ
肺	大根、しそ、葱、生姜、山芋、にんにく	柿の葉、みかんの皮、かりん
腎	胡麻、小豆、くるみ、栗、そら豆、オクラ	ヨモギ、はと麦、杜仲茶



瀬戸口 美香(せとぐち みか) 鍼・灸・あんま・マッサージ・指圧国家資格取得者 / 温熱コンシェルジュ
大学時代アメリカでメディカルを学び、東洋医学と西洋医学の基礎的知識に加え、「冷える怖さ、温めることの大切さ」の理念を経絡治療学会の理論によって、分析、整理、統合を行う。平成18年に、「温かい環境は、美しい人をつくる」をテーマにしたコアケア MAR をオープン。

コアケア MAR(マール)

<http://www.salon-mar.com/> info@salon-mar.com

〒106-0045 東京都港区麻布十番 1-4-2 Casa Tsuruoka 2F TEL: 03-5545-5489