

北村薬局新聞

9.10月号

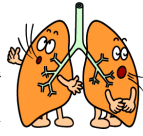
北村薬局新聞部
港区南青山5丁目1番25号
03(3400)2091

漢方からみた
豆知識

秋は呼吸器に注意

厳しい残暑を乗り越えようと、季節はすぐに秋めいてきます。そんな気持ち良い季節にも体調を崩す原因があるので要注意です。漢方の世界では人間の身体も自然界の影響を強く受けていて、自然とのバランスを保つことで健康を維持できると考えます。季節の変わり目は、きりきりしている日本では四季それぞれに受ける影響を考慮していきましょう。

「肺」に影響



五行	五季	五主	五臓	五腑	五竅	五味
木	春	筋	肝	胆	目	酸
火	夏	脈	心	小腸	舌	苦
土	長夏	肉	脾	胃	口	甘
金	秋	皮毛	肺	大腸	鼻	辛
水	冬	骨	腎	膀胱	耳	鹹

秋は空気が乾燥しやすい時期なので「燥」の季節にあたり、燥邪の影響を受けやすくなります。この燥邪の影響を一番受けやすいのが「肺」。肺はのどや鼻、気管などつながっているため、特に「肺」を中心とする呼吸器の不調に注意が必要です。そのほか、秋にあたる「大腸」「皮膚」なども燥邪の影響を受けやすくなっているため、不調のサインを見過ごさないようにしてください。

現在の体調は、1つ前の季節の養生によってつくられるものと考えています。秋に身体を整えることは、冬を元気に過ごす準備にもなります。寒い冬に備えるためにも、心身ともに今からしっかり養生しましょう。

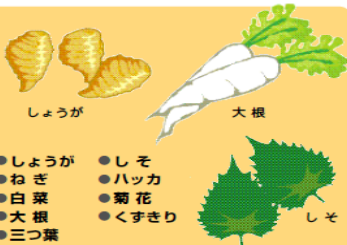


秋の食養生

「燥邪」と「肺」の対策が、秋の養生のポイント。毎日の食事で燥邪を発散し、身体の内側から潤いを補給しましょう。

辛味

「辛辣燥邪」という言葉があり、辛味が燥邪を発散してくれます。秋の風邪予防にも効果があります。



潤性

肺を潤す食材には、咳や肌の乾燥をふせく効果があります。美容にもよいので、普段の食事でも意識してみてください。



point この時期に飲むお茶は、身体を潤わせる「烏龍茶」など半脱脂茶がおすすです。

(C)イスクラ産業株式会社

こんな症状を感じたら...

乾燥5つのサイン

サイン1 のどや鼻の乾燥

のどや鼻は肺とつながっているため、肺が燥邪の影響を受けると乾燥や痛みなどを感じます。

サイン2 皮膚の乾燥とかゆみ

肺は皮膚と深い関わりがあるため、乾燥や、乾燥によるかゆみの症状が現れやすくなります。

サイン3 咳、痰が出しにくい

カラ咳、痰に粘りがあって出しにくい、といった症状が出て、喘息につながることもあります。

サイン4 口の渇き

燥邪が身体の水分を消費するため、口の中に乾燥を感じます。

サイン5 便秘気味

肺と大腸は深い関わりがあるため、大腸も潤いを失って便秘しやすくなります。

秋の養生は潤いがポイント

肺は酸素と二酸化炭素を交換するだけでなく、水分代謝を調節する機能、体温調節機能、免疫機能といった様々な役割を担っています。健康な肺は体液や血液で潤っていますが、これらの機能は肺が十分に潤っていることでバランス良くその役割を果たしています。

しかし、夏バテで栄養が十分に摂れてなかったり、ストレスが溜まっていたりすると、身体の免疫力が低下し、肺は燥邪の影響を受けやすくなっています。燥邪の影響を受けやすくなってしまう。燥邪によって潤いが不足すると、肺の機能が低下し、身体全体にさまざまな不調が現れます。

肺が燥邪の影響を受けると、のどや鼻の乾燥、乾いた咳、粘りのある痰、口の渇きといった呼吸器トラブルの他、皮膚の乾燥やかゆみを感じたり、体内の潤い不足から便秘しやすくなったりすることもあります。

毎月10日は
ポイント2倍!

通常100円で5ポイントが
100円で10ポイント(10円分)つきます!



ツイッター、フェイスブック
始めてますw
新商品の紹介や
お得な情報つぶやきます。

北村薬局 検索



こんな症状を感じたら 乾燥のサイン



①のどや鼻の乾燥

のどや鼻は肺とつながっているため、肺が燥邪の影響を受けると乾燥や痛みなどを感じます。

②皮膚の乾燥とかゆみ

肺は皮膚と深い関わりがあるため、乾燥や、乾燥によるかゆみの症状が現れやすくなります。



③咳、痰がだしにくい

咳、痰に粘りがあって出しにくい、といった症状がでて、ぜん息につながることもあります。

④口の渇き

燥邪が身体の水分を消耗するため、口の中に乾燥を感じます。

⑤便秘気味

肺と大腸は深い関わりあいがあるため、大腸も潤いを失って便秘しやすくなります。



爽やかな気候で、身体を自然に養生

中国の言葉に、「自然之道、養自然之身」という言葉があります。これは、食欲もでて睡眠も気持ちよくとれるこの時期を表す言葉で、「自然のままの気候で養生できる」季節ということ。秋は夏の疲れを回復し、これからまた迎える寒い冬に備えるために、無理なく身体を整えられる季節なのです。

また、秋は人間にとっても体力を養う「収穫」の時期であり、それと同時に「收めていく」時期でもあります。夏のあいだ活発に動いていた陽気を体内に収める時期であるため、スポーツ楽しむなら適度に。あまり動きすぎて陽気を発散しすぎることのないようにしましょう。

日常生活では、まず早寝早起きを心掛けること。早寝で「陰」を養い、早起きで「陽気」を適度に動かすことで、身体の内側から陰陽のアランスを整えます。乾布摩擦をしたり、温水と冷水を交互にシャワーを浴びたり、することで「肌」を鍛えることもオススメの養生法。肺を強くする効果もあり、冬の風邪予防にもつながります。

また、秋は木々の葉が落ち始めたり、徐々に日が短くなったりと、ちょっとした憂いを感じる季節でもあります。気分が落ち込みやすい人は、家族の団らんの時間を過ごしたり、月見や紅葉狩りなど秋の行事を楽しんだり、ストレスや鬱気分をためないように注意しましょう。中国でも家族が集まって月餅を食べ、月見を楽しむ「中秋節」という伝統の祭日があります。涼しい秋の宵、おいしいお菓子を食べながらゆっくり名月を楽しむのもリラックスできていいかもしれません。

「若さ」と「免疫」の源は腸にあった!?

毎日のヨーグルトも良いけど…
効率良く摂取しよう!

ナノ型乳酸菌で腸内環境を整え、免疫機能を高めよう!

現代人はストレスや疲労で免疫バランスが偏っています。

自律神経の乱れや加齢などにより、健康を支えている免疫系のバランス、つまりTh1とTh2の免疫細胞の比率が崩れて、リウマチやアレルギーなど免疫異常に起因する症状が現れることがあります。

この崩れたバランスを取り戻すためには、腸の働きを正常にすることが大切です。「免疫は腸で作られる」のです。腸で免疫を高めて健康維持を!



日本初の時代を先取りしたナノ型乳酸菌です。

ご高齢の方にもお子様にも簡単にお召し上がりいただけるように、ヨーグルト風味のゼリータイプにしました。

1包中に、ナノ型乳酸菌nEC 約2,400億個、植物性乳酸菌YM2-2 約100億個とイソマルトオリゴ糖を配合しています。

20日分 +税
5,000円



生環研のナノ型乳酸菌