

健康♡レター

☆目次



- ・冬の養生
- ・冷えについて



- 寒くて疲れる...
- ・乾燥とかゆみ
- ・冬バテとは？

《冬の養生・冷え》

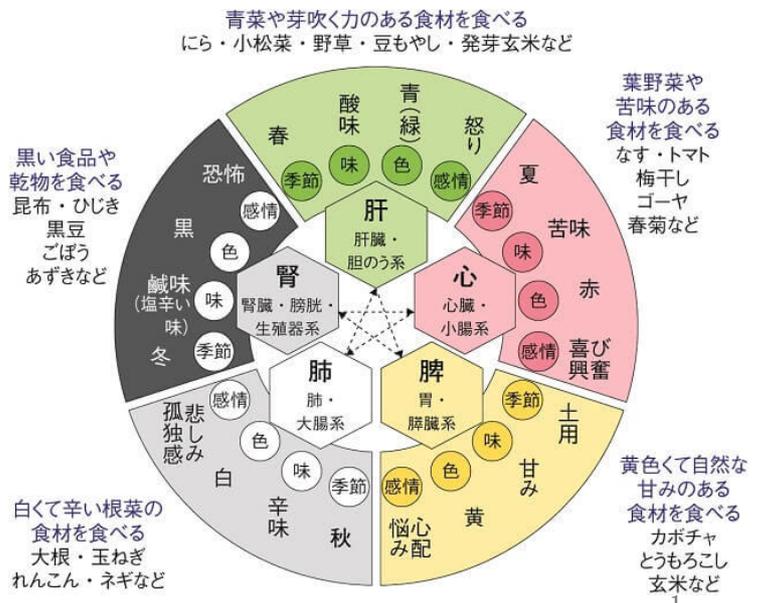
暑さが残った秋が終わり、寒い冬がやって来ましたね。寒さの強いこの季節、東洋医学ではエネルギーの消費を抑え気血といった栄養成分を「貯める」とするのが養生として正しいとされています。なので冬の時期には春夏のように積極的に行動を起こさず、静かに知識や栄養を蓄えることをがいいですね。

冬は五臓のうち「腎」と関係性が強い時期として考えられています。腎はホルモン分泌、人間の成長、腰、膝、耳、老化などに深く関与する部位として考えられています。冬は冷えにより「腎」の働きが弱まりやすくなるため、しっかりと冬の冷えから体を守らないと弱っている部分に影響が出てしまいます。そして冬の寒さは冷えの害である「寒邪（かんじゃ）」と乾燥の害である「燥邪（そうじゃ）」が合わさることで、特に粘膜や皮膚にダメージを与えます。風邪、コロナ、インフルなど感染症の流行りにも注意です。

冬に働きを落としがちな「腎」を補う食材としてはまず「黒い食材」を目安に▶黒ごま、黒糖、黒豆、黒米、海藻類、黒きくらげなどが挙げられます。これらの食材に体を温める作用の強い生姜、人参、にんにく、にら、ねぎ、かぼちゃなどを合わせるとさらに効果的です。適度な塩辛さ（これを鹹味（かんみ）と呼びます）を持つ食材は「腎」を元気にするとされますが、摂り過ぎは逆にむくみやすくなり、「腎」に負荷をかけてしまうことになるためご注意ください。

生活養生としては、とにかく外部や内部への「冷え」の侵入を防ぐこと。しっかり湯船に浸かって体を温めたり、冷たい飲食物を避けたり、適度な運動をしたりするのも効果的です（あとで冷えないように汗はしっかりとふきとること）。夜はできるだけ早く就寝し、暖かくして部屋の加湿などにも気を使っておくとよいでしょう。

辛い冬の寒さには、しっかりと「蓄える」ことを心がけつつ、冬を楽しんでいただければと思います。



《冬の不調 乾燥とかゆみ》

冬は湿度が下がり空気が乾燥し肌の水分が蒸発しやすくなります。また暖房を使う事で室内の乾燥が強くなり蒸発も加速させてしまいます。これによりかゆみ、発疹、あかぎれなどの肌トラブルが起きやすくなるのです。

そのため2つの【補湿】 【保湿】 を心がけましょう！

☆補湿は肌の中の水分を補う

☆保湿は水分の蒸発を防ぐ

4つの保湿タイプ	
ローション	乳液
誰にでもOK	ベタつきが気になる人
クリーム	軟膏
乾燥しがちな人	ひび、あかぎれに

《冬バテとは？》

夏バテ、秋バテがあるように冬の不調『冬バテ』も

気温が下がった冬は不調を訴える方が多くなります。

この原因は寒暖差による疲労で起こるようではと考えています。

朝晩の寒さ、日中は比較的気温が上がり暖かったり、室内と室外の気温差が大きかったりと要因は様々です。

これにより様々な機能を調整している自律神経の働きが乱れて症状が起きてしまうのです。



頭痛や肩こり、不眠、便秘、気分の落ち込み、めまい、倦怠感など

《対策として》

- ・呼吸法 当院でも紹介している4-4-8法や深呼吸など
- ・体内時計を整える 太陽と同じ生活を心がけましょう。
- ・3つの首を温める 首、手首、足首など体温が下がりやすいので自律神経に負担がかかりやすくなります。適度に温め冷やさなことを心がけましょう。
- ・運動、ストレッチ 冷え対策にもなります。軽いウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操など日中に行えると良いですが夜になってしまうようならストレッチに²