

平成 26 年 6 月 1 日

京口門だより NO.8

地球温暖化かエルニーニョ現象かはわかりませんが、朝晩の冷えを感じながら、いつのまにか蒸し暑い梅雨の時期にはいつてきました。こうした湿度の高い季節では、体調にいろいろな変化がおこりやすくなってきます。

汗をかいて汚れがついたり、蒸し暑いために皮膚を露出して傷つけたり、傷の炎症をおこしたりと、また陽射しも強くなり、もともと皮膚病のある人には注意が必要となります。日焼けや肌の露出には注意をして、外に出て自然の空気に触れることも大切です。

蒸し暑い季節は胃腸の働きも崩れやすくなります。飲み物を多く取ったり、口当たりのよい冷たく、甘いものを取りすぎたりすると、消化器の働きを弱めてしまいます。漢方では長年の経験と学習によって、胃腸の働きをどのようにして保ってゆくのがよいかを教えてください。

漢方では胃腸のことを「脾胃」といいます。胃はわかりませんが、「脾」とは脾臓のことではなく、胃も大小腸も消化液を出す膵臓なども含めて「脾」と呼び、我われの身体の最も重要な内臓とみます。すなわち飲食物を取り入れて消化し、人の活力のもとを作り出す所であるからです。そして古い中国の考えによると、脾胃は水や木や火や金や土など五つの要素の「土」に相応すると考えられています。「土」は土地であり作物を育てて、収穫した作物を我われに与えてくれるところであると考えました。つまり「土」は人の胃腸のことです。

そう考えると作物を上手く育てられる土地とは、ほどよい湿り気と栄養豊かな柔らかい土でなくてはなりません。乾燥したパサパサの土でも、湿り気が多いベタベタの土でも作物はうまく育ちません。言い換えれば我々の胃腸も適度な湿り気をもったパサパサやベタベタではない胃腸でなくてはなりません。また適度な緊張をたもった動きのよい胃腸でなくてはなりません。

過剰な水分を取りすぎると、ベタベタの土地と同じで、胃腸はうまく消化・吸収ができません。また甘味をおおく取りすぎると、胃腸が緩んで上手く働かなくなります。甘味は物を緩める作用があるとされます。

湿度の高い季節には食養生で胃腸を傷めないようにしましょう。

