

季節は間もなく梅雨を迎えます。

梅雨の季節は、湿気による身体の不調を感じる方も少なくないと思います。

身体に悪影響を及ぼす湿気を東洋医学では「湿邪(しつじゃ)」(湿の邪気)といいます。

今回は、湿、湿邪の傾向と、その対策としての養生について書かせていただきます。

じょうあん養生通信

東洋医学では、

湿邪は、**陰性の邪気**で、水に似ていて下に流れる性質があり、そのため人体の下部を犯す傾向にあると説明しています。下肢の**水腫(むくみ)**など下半身の症状がその例となりますのでピンとくると思えます。

また湿邪には、**重く(沈みやすいという意味)停滞する性質**があります。湿邪が体内に侵入し停滞しますと、頭や身体が重く、四肢がだるいなどの症状が現れます。(関節に侵入・停滞すると関節が痛み腫れを起こし関節痛となります)

さらに湿邪は、消化器官、特に胃に影響を与えやすく、消化吸収の能力(胃の気)を低下させ下痢や尿量の減少などの症状も起こします。

では梅雨の季節、どのように養生すれば良いでしょうか。

まず**冷たいものはなるべく控えましょう**。冷たいものは人体の下部へ溜まる性質があります。また**甘いものは湿と密接な関係**があると考えられています。

ですので、冷たくて甘い飲み物や食べ物などは自重したほうが良いことになります。

そしてくれぐれも**身体の冷えには注意**が必要です。空調につきましても、除湿のためとはいえ冷しすぎでは全く逆効果になります。身体(芯)が**温かい状態(陽)**であれば体内の**湿(陰)**と上手く陰陽バランスがなされ身体が楽になります。

東洋医学／はり・きゅうでは、

はりにて**気・血の陰陽調整(バランス調整)**を施し、おきゅうで体内の水分代謝を促進させます。身体の不調でお困りの方は、**ご遠慮なくお問い合わせください**。

滋養庵(じょうあん)はり・きゅう院

担当：福井

お問合せ・ご予約

電話 044-930-0184

HPからもお問合せできます

<http://jiyouan.jimdo.com/>

*一般鍼灸治療(40~50分程度)

施術料金3,000円(初診料なし)

後期高齢者・学生は2,000円

*診療時間(予約優先)

月~金 9時~20時

土 10時~18時

(休診 日・祝祭)