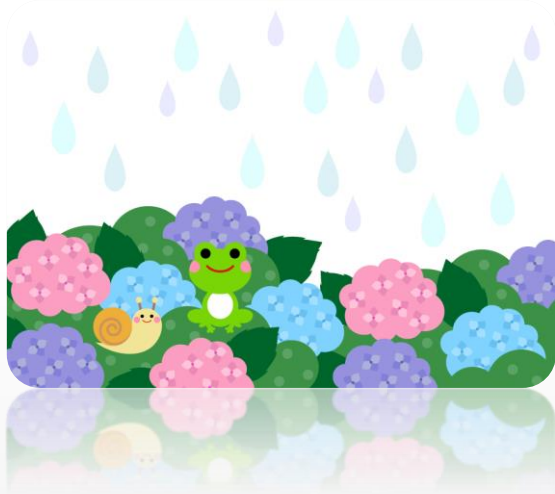




# 梅雨の養生

## 梅雨の季節も元気に過ごすには？

5～6月は中国の揚子江から日本にかけて雨季で、梅雨と言われています。黄河流域では、立秋前後が年間通して一番雨が降る季節で、長夏といいます。

梅雨になると体調が…と憂鬱な思いを抱えている人は多いのでは？梅雨はさまざまな体調不良が起こりやすい季節です。原因が分からず、毎年同じような症状に悩まされている人も多いはず。実は、この梅雨に起こる不調の原因の多くは長雨による“湿気”の可能性があると漢方では考えています。今回はそんな湿気が原因で体調不良になりやすい“湿気負け体質”について、漢方の目線から詳しくご紹介します。

## 梅雨の体調不良チェック……むくみ体質ではないですか

湿気に弱く、湿気が原因でカラダに余分な水分が溜まり、体調不良を起こしやすい“湿気負け体質”。あなたが毎年悩んでいるその不調は、もしかしたら、湿気が原因かもしれません。まずは、あなたの症状をチェックしてみましょう！

- ☐ カラダがむくむ
- ☐ カラダが重だるい
- ☐ 頭が重い・痛い
- ☐ グルグル回転するようなめまいがする
- ☐ 食欲がわかない・胃が重い
- ☐ 軟便や下痢傾向である
- ☐ オリモノが多い
- ☐ 関節が動かしにくい・痛い・腫れる



## 梅雨と体調不良の深い関係

カラダにとって適度な水分は、カラダを潤わせ、健康を維持するために必要不可欠なものです。しかし、必要以上になると話は別。漢方では、余分な水分はカラダに溜まり、あちこちで悪さをすると考えています。

余分な水が溜まる原因と言えば、誰しもが水の飲み過ぎを想像するでしょう。でも、それだけではないのです。実は、外からの影響もカラダに余分な水がたまる原因になるのです。

そのひとつが「雨による湿気」。漢方では過剰な湿気を“**湿邪（しつじゃ）**”と呼び、カラダに入り込み、体内の水分を必要以上に増やし悪影響を及ぼすと考えられています。余分な水分はカラダのあちこちに溜まりやすくなり、**むくみや頭痛、めまい、食欲不振、関節痛**など、さまざまな症状を引き起こす原因になると言われています。

長雨が続く梅雨や、多湿の夏、台風が多い残暑の頃は要注意。過剰な湿気が続くため、特に症状が出やすくなります。

## 日本人のカラダは湿気やすい！？

外からの湿気の影響は雨だけではありません。不運なことに、日本の地形が湿気負け体質に追い打ちをかけています。

島国である日本は四方八方を海に囲まれているため、全方位から湿気が入り込みやすく、私たちは湿気にさらされやすい環境で生活しています。いわば、日本に住んでいる時点で、湿気やすい下地ができているようなものです。

さらに、“過剰な湿気は胃腸を弱らせる”と考えられています。漢方では「胃腸（脾）は乾燥を好み、湿気を嫌う」と言われていて、湿気の多い梅雨や夏に、食欲不振や消化不良が多く、乾燥する秋には「食欲の秋」と銘打つほどに食欲が増し、消化が良くなります。

湿気の多い環境にいる日本人の胃腸は弱くなりやすく、そのため昔から胃腸に優しい淡味の和食が浸透し根付いたとも言われています。胃腸が弱くなると全身の水の巡りはさらに悪くなり、ますます湿気やすいカラダになります。



# 自分でできる漢方流カンタン湿気チェック！

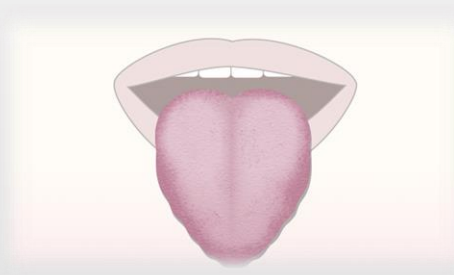
症状が出ていないからといって油断は禁物です。もしかしたら、“湿気負け体質予備軍”になっているかもしれません。まずは、余分な水分が溜まっていないかを毎日チェックしましょう。やり方はとってもカンタン！あなたの「舌」をチェックするだけです。

## 舌の苔が分厚い



漢方では舌の苔の量は、体内の余分な水分の量と比例すると言われています。

## 舌の周りがギザギザしている



あなたの歯型とピッタリ合うはず。舌がむくんでいます。  
全身もむくんでいるかもしれません。水太りに要注意！

# 1-1. 梅雨の季節は要注意 身体の外から入ってくる！湿気対策

## ●気になる症状

頭や体が重い、むくみやすい、皮膚のトラブル、尿のトラブル

## ●改善ポイント

### 【毎日湿邪を発散して、ためこまない】

湿気の多いジメジメした季節は湿邪が身体に入りやすくなり、さまざまな不調が現れます。では、身体が湿邪に侵されると、どのような症状が現れるのでしょうか。まず、湿邪には重いという特徴があり、頭や身体が重い、頭がすっきりせず身体の動きが鈍くなる、といった症状が現れます。普段から血行が悪く、水分代謝が良くない人（水分の排出がスムーズにされないこと）は注意してください。水分代謝がさらに悪化して、身体のむくみが普段より強く出ることがあります。

湿邪はもう一つ、濁（だく）という特徴があります。清い、清潔の反対ですね。皮膚のトラブル、分泌物が多くジュクジュクするなど、皮膚が不安定な状態になります。皮膚の慢性疾患のある人は、この時期、特に注意してケアしましょう。そして、尿の濁り、残尿感、排尿痛など、尿のトラブルも多く見られます。

## 1-2. ジメジメ環境対策・梅雨時の養生

湿は下に集まる性質があります。梅雨時は腰痛や坐骨神経痛、リュウマチなど関節の痛みが悪化する時期でもあります。東洋医学では湿気、冷えや栄養不足が気血の流れを悪くするため、痛みを悪化させると考えられています。また、女性はおりものが多くなることもあります。

湿邪が身体に停滞していると、舌に苔がたまりやすく、口の中がネバネバします。とくに身体の不調を感じていなくても、そのような状態に気づいたら要注意。

湿邪は、たまってしまいう前に毎日すこしずつ取り除くことで、症状を抑えることができます。利尿作用のある飲み物や、香りの良い食材を選んで湿邪を発散し、身体にためないよう心がけましょう。

### ●摂り入れたい食材

利尿作用のあるもの、香りの良いもので（芳香化湿）、余分な水分を取り除き湿邪を発散させましょう。

**しそ、香菜、玉ねぎ、ジャスミン茶、菜の花、らっきょう、小豆、緑豆、緑豆もやし、緑豆春雨、冬瓜、キュウリ、はと麦、とうもろこしの髭**



## 2- 1 . 胃の不調は要注意 身体の中の湿気が原因！

### ●気になる症状

胃もたれ、下痢・軟便、食欲不振、身体の倦怠感

### ●改善ポイント

#### 【脾胃を丈夫にして、湿邪を撃退】

内湿は、おもに「脾胃（ひい）」（胃腸）の機能が低下することで身体の内側から生じるものですが、外湿の存在とも深い関わりがあります。脾胃は、食べ物を消化、吸収して栄養や水分を全身に運ぶと同時に、体内の水分代謝を管理する大切な役割を担っています。この機能が低下すると、外から入ってきた湿を取り除くことができず、脾胃の機能がさらに弱くなって内湿が生じるのです。

身体に内湿がたまると、脾胃にかかわるさまざまな症状が現れます。まず、脾胃は四肢や筋肉と関わりが深いので、脾胃が弱くなることで身体に倦怠感、疲労感が強く現れます。

また、脾胃の機能が低下するため、食欲がない、少ししか食べられないといった、食欲不振に悩まされることも。いつもと同じものを食べていても、梅雨時は消化しにくいことがあります。



## 2-2. 胃腸の弱い人の湿気対策

水分代謝が悪く、栄養分が消化、吸収されずにそのまま排出されてしまうため、下痢や軟便になりやすいのも特徴です。軟便などの症状が現れれば、それは脾胃が弱っているサイン。症状がひどくなる前に、早めの対策を心がけましょう。そのほか、湿邪の影響で脾胃が弱くなると、顔色は黄色くつやがなくなり、舌は腫れぼったくなるなどの症状が見られることもあります。内湿の影響で弱った脾胃を回復するには、脾胃の機能を健やかに保つよう補いながら、湿邪を取り除いていきます。

### ● 摂り入れたい食材

この時期は食材をなるべく加熱するようにしましょう。

- ・脾胃を元気にする食材：いんげん豆、山芋、キャベツ、大豆製品、蓮の実、粳米、粟
- ・脾胃を温める食材：山椒の実、フェンネル、生姜、葱、紫蘇
- ・湿を取り除く食材：はと麦（茶）、とうもろこし、小豆、大豆、緑豆、鰯（あじ）

## 関節が痛い、腫れる場合

関節痛と神経痛を引き起こす代表的な原因は、**湿気と冷え**です。肩こりや胃腸などと同じように、“からだの中や環境の湿気や冷え”が関節痛・神経痛の原因になります。最も多いのは湿気タイプで、“寒暖にかかわらず1年中痛む”ことが特徴です。雨の日や天気が悪くなると痛みが強くなるほか、重だるい痛みが長く続く、ひざや足首に水がたまるなど、体内の湿気を連想するような症状が現われます。

● **水太り体質や水分代謝の悪化が痛みの原因になっている場合はハトムギ、あずき、冬瓜、鯉**など、利尿を促し、水分代謝を改善させる食べ物が良いでしょう。なかでもハトムギとあずきは利尿作用だけでなく、すぐれた消炎作用もあるので、関節の炎症を鎮めるのにオススメの食品です。冷えると悪化する場合は、ショウガ、クローブ、ウイキョウなど、体を温める食品や香辛料を使った料理を積極的に摂るようにしましょう。また、関節の靱帯などを強化するには、良質なたんぱく質（魚、肉、納豆や豆腐などの大豆製品）は欠かせません。

### ◆ **下半身や関節の水溜りに防己黄耆湯（ぼういおうぎとう）、麻杏薏甘湯（まきょうよくかんとう）**

脚や関節などの下半身を中心に、水分代謝を良くしてくれると言われている防己黄耆湯。脚がむくむ、関節が腫れる、関節が痛い、よく汗をかきやすいなどでお悩みの方におすすめです。また、いわゆる水太りの改善にも効果的です。

＊ 炎症がある場合・・・越婢加朮附湯（えっぴかじゅつぶとう）

＊ 加齢による膝痛・・・牛車腎気丸（ごしゃじんきがん）

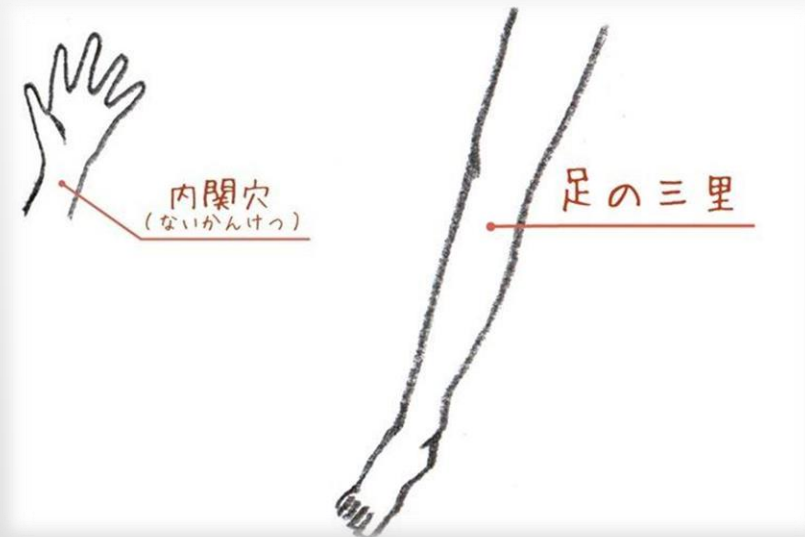
## point!梅雨だからこそ、毎日を楽しむ

雨の日が続くと、外出もおっくうに。そんな季節だからこそ、毎日を楽しむ工夫をしたいものです。例えば、悠々自適な暮らしを表現する「晴耕雨読（せいこううどく）」という言葉があるように、雨の日に家で読書をするのはなかなか贅沢なこと。読書に限らず、映画を観たり、梅酒作りに挑戦したり、思い切って部屋の模様替えをしてみるものいいかもしれません。

梅雨はうつ状態になりやすい時期でもあります。電車やバスも遅れがちなので、出かけるときは時間にゆとりを持つようにするなど、なるべくストレスを溜めない工夫も必要です。食事や生活のちょっとした心がけで、心身ともに元気な梅雨を過ごしましょう。

### 【梅雨の養生におすすめのツボ】

- ・足の三里（あしのさんり）：胃腸を強くするツボ。  
膝頭の外側の下にできるくぼみから指4本下。
- ・内関穴（ないかんけつ）：精神の安定、ストレス解消に。  
手首から肘に向かって指3本分置いたところ。  
指をツボに当て押す。



# 今日のお茶とお菓子

## ●カルダモンティー：疲労回復、整腸効果：助消化、解暑強精、健胃

すーっと鼻に抜ける爽やかな香りと柑橘系のような甘い香りが合わさった高貴な香りを放つスパイス、カルダモン。その高貴な香りから「スパイスの女王」「香りの王様」などと言われています。

カルダモンはカレー粉にも必ず入っている身近なスパイスですが、マサラチャイにとってもカルダモンは欠かせない大切なスパイスのひとつです。そんな万能なカルダモンですが、アーユルヴェーダや漢方の世界でも重宝されるほど、体に良い成分が含まれています。

カルダモンは漢方薬では芳香性健胃薬として小豆蔻、白豆蔻、草豆蔻として胃腸薬などの原料になります。

## ●緑豆糕（りよくとうがお）緑豆ケーキ 吹き出物や夏バテ予防に：清熱解毒・利水消暑

緑豆はアジアンスイーツに欠かせない食材。漢方では清熱解毒薬として用いられます。体の熱を鎮めて炎症を抑えるので、熱によるイライラ、ニキビなどの腫れ物、のどの痛み、夏バテにも効果的です。また、利尿作用があるので、むくみにも良いでしょう。緑豆から作られる緑豆モヤシ、緑豆春雨も同様の効果があるので、むくみやすい人には使い勝手がいいでしょう。

使用した材料は緑豆（皮なし）、ココナッツオイル、ココナッツシュガーです。

**ココナッツの効能：**解暑補気、健脾利湿

## 「小豆の塩水ようかん」

小豆は水分の代謝を整えて溜まった毒素を出しやすくします。

**小豆 平性/甘味・酸味 むくみ、吹き出物、湿疹の改善など**

日本では昔からお祝いの時には小豆でお赤飯を炊き、お彼岸にはおはぎを作る習慣があります。古事記でも五穀の起源の説話に小豆が登場しています。民間療法でも利尿や毒出し、産後の養生としてよく知られている食材です。中医学的には小豆は「心（しん）」（心臓）・「小腸」を元気にし、身体の余分な熱を取り、梅雨時期の湿度による重だるさ、むくみの解消に効果的です。解毒作用もあるので、吹き出物などの肌荒れ、便秘などデトックスにもおすすめ。



### 小豆の塩水ようかん

#### RECIPE



梅雨のじめじめした時期は、中医学でいう「湿邪」の影響を受けやすくなり、体のむくみ、重だるさ、肥満、胸がつかえる、関節痛、などの症状が出やすくなります。「湿邪」は重濁で粘り気があり停滞しやすい特徴があります。胃の不調も現れやすく、食欲がない、吐き気、下痢などの症状が現れやすくなるかもしれません。体に「湿」（余分な水分や汚れ）を停滞させないよう、利尿作用のある野菜、瓜系、海藻、豆類などをバランスよく食べ、体を冷やさないようにし、適度な運動をプラスして、余分な水分や老廃物をデトックスしていきましょう。

今回の塩水ようかんは黒糖やキビ砂糖などミネラルの多い砂糖を使って甘味を調整し、簡単に手作りしていきます。寒天も天草という海藻が原料ですから食物繊維が豊富です。デトックスするには相乗効果があるでしょう。

**調理時間** 90 分

#### 材料

【流し缶 1 つ分】

乾燥小豆……………200g

粉寒天…………… 4 g

黒糖（甜菜糖など）…150g

塩……………小さじ 2

水……………400cc

#### COOKING

1. 小豆を軽く洗い、3 倍ほどの湯を加えて火にかける。沸騰したら豆のアクを取るために一度湯を捨てる。
2. 再び3 倍くらいの水を入れ、強火で沸騰したら弱火にして豆の芯が軟らかくなるまで 1 時間ほど煮る。熱いうちにすりこぎ棒がマッシャーで潰しておく。
3. 粉寒天を 400 ccのお湯に溶き、弱火で沸騰させながら 1 分程よくかき混ぜる。黒糖、塩、②を加えよく練り、お好きな型に入れる。
4. 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、冷えたら切っていただく。