

現代養生訓

その百二十七

●東洋医学（ここでは中国を起源とする狭義の）は、皇帝のための医学として、健康で長生きすることを目的として発展しました。

●中国最古の医書とされる『皇帝内経素問』には、病気になる前から慌てて治療をすることを「喉が渴いてから井戸を掘るようなことで、手遅れだ」と戒めています。東洋医学の真髄は、病気になるように、生活そのものを自然の法則に合わせることです。その意味からも、予防・養生医学ということが出来ます。

●その知恵を現代に活かすことができるよう、役立つ本をご紹介します。

令和の整腸戦略

●コロナ禍を経て悪化してしまった心身は、この時代に相応しい手法で修復する必要があります。今、手を打たなければ、一層病むばかりです。そして、それには戦略的思考をもって取り組むことをおすすしたい。まずは自身の身体の課題とその原因を明らかにする。そして、それに見合った対策を取る。体調不良の対策でも、古くは戦、現代においては事業や経営の改革のように「戦略」とそれに沿った「戦術」が要なのです。

●これは本書の書き出しです。戦略という言葉から何やら難しいように感じるかもしれませんが、要は自分の状態を知ることです。帯にあるような便秘、肌荒れ、手足の冷え、抜け毛、むみ、倦怠感、肥満、メンタル不調などの症状がど

のような原因で起きるのかを知ること、何をやれば良いのかがわかります。本書ではさまざまな症状を引き起こす原因として自律神経と腸内環境が取り上げられています。



●戦術は、自律神経と腸内環境を整えるために、何をやっていくかということです。自律神経を整えるための戦術は、睡眠・入浴・呼吸など。腸内環境を整える戦術は、内側からは食事、外側からは運動ということです。本書で特徴的なのは、外側から腸活にアプローチすることです。特に便秘で悩んでいる人には効果的なアプローチになると思います。というのも、ほとんどの便秘は、大腸のぜんどう運動がうまくいかないからなのです。そのために、特に大腸のぜんどう運動を促す運動を、腸への直接刺激として紹介しています。

●自律神経が整うと腸内環境が整い、腸内環境が整うと自律神経が整ってくるというように、両者は密接に関係しています。そのために、本書では自律神経に働きかける方法と腸内環境を改善する腸活の両輪の戦略で臨むことが効果的だと主張しています。

●コロナ禍によるストレスやワクチンによって、心身は大きく蝕まれています。ここに最近の気候変動、特にこの冬は寒暖差が自律神経、腸内環境に大きな影響を与えています。本書の戦術から自分なりの腸と自律神経を整える方法をみつけることが大切ではないでしょうか。

当院のおすすめ

LINEで漢方カウンセラーに相談できる
「わたし漢方」
LINEによる無料相談で、あなたにぴったりの漢方薬処方を受けることができます。



公式HP



LINE

使えるおすすめアプリ

◇Evernote
ノートアプリとして使いやすさと人気があるのが「Evernote」です。アイデアを書きとめたり、メモやToDoの記載、スケジュール管理などを任せられるアプリとして注目されています。
職場や学校生活での活用はもちろん、家庭を中心とした日常生活でも活躍します。重要なノート、画像、ドキュメント、領収書など、どんなフォーマットやデバイスからでも取り込むことができ、それらをチームメンバーと共有することが出来ます。
使用する人の目的に合わせて活用できます。レシートをスキャンして家計簿として管理したり、ビジネスではアイデアや企画、資料などをメンバーと共有することも出来ます。勉強スケジュールなど学業にも活用できます。同期することで外出先でも使え、幅広い分野で効率化が期待できるのが「Evernote」なのです。