

金銀花



渡辺薬局

Tell 0551-22-6161

冷え込みも厳しくなり富士山の雪景色がとてもきれいです。一年がとても速いのであつという間に年取っちゃいます。早く大人になりたかった時代があつたことが懐かしいです。

今年もインフルエンザの季節がきましたが、ワクチンを接種したから大丈夫。ではなく十分な睡眠と温かい食事で体力を付けてウイルスに負けないからだを作しましょう。やはり鍋物や煮込み料理が胃腸にも冷えにも良いですね。健康で楽しい年末年始をお迎えください。



【腎は生命の源。日頃の養生が老化予防に。】

中医学では「五行学説」という考えがあり、宇宙に存在するすべてのものは「木・火・土・金・水」のいずれかに属し、人体を分類したものが五臓「肝・心・脾・肺・腎」です。五臓とは単に臓器を指すだけでなく、様々な機能（物質代謝や精神活動）も含み、五臓それぞれが互いに影響しあつてバランスよく働いている状態が健康と考えています。今回は「腎」の5つのはたらきについてご紹介します。

1. 生命エネルギーの源「精」を貯蔵する

「精」は、生命活動を維持するための基本物質。親から受け継ぐ「先天の精」と飲食物から得る「後天の精」があり、どちらも腎に蓄えられて成長や発育、生殖の基礎となります。

腎がしっかりして精が十分にある人は、若々しく身体も元気。老化による不快な症状も現れにくく、更年期や老後も穏やかに過ごすことができます。



2. 水分を管理して尿を排泄する

腎は、脾や肺と協力し合つて体内の水分代謝をコントロールし、尿を生成・排泄する役割を担っています。

この機能が衰えると、頻尿や尿漏れ、残尿感といった排尿のトラブルが起こりやすくなります。

3. 酸素を体内に深く吸い込む（納気）

納気とは、吸気を深く吸い込んで体内に取り入れること。呼吸は肺が行っていますが、腎はその“吸う機能”をサポートしています。喘息などは吸えないことが障害になります。腎を強化することで症状も緩和されます。

4. 骨・脳・髪を育む

腎は骨や歯の生育、脳の健康、髪の成長などにも深い関わりがあります。そのため、この機能が衰えると、骨粗鬆症や腰痛、健忘症、めまい、脱毛、白髪といった症状が現れるようになります。

5. 耳・尿道や生殖器官・肛門の機能維持

腎は「耳と二陰に穴を開く」といい、耳や尿道、生殖器官、肛門の機能と深い関わりがあります。

この機能が衰えると、耳鳴りや聴力の低下、排尿、排便のトラブルなどが起こりやすくなります。

腎精は加齢によって自然に減るので自分の年齢や身体の状態に合わせて積極的に養生することが大切です。また、特に冬は、五行学説で考えると「腎」にあたる時期。腎は寒さに弱いため、身体の冷えや不摂生な生活で機能が衰えやすくなります。

積極的に養生を心がけ、からだに合った「補腎薬」を使いながら、冬に負けないからだを作しましょう。

五行	五季	五主	五臓	五腑	五竅	五味
木	春	筋	肝	胆	目	酸
火	夏	脈	心	小腸	舌	苦
土	長夏	肉	脾	胃	口	甘
金	秋	皮毛	肺	大腸	鼻	辛
水	冬	骨	腎	膀胱	耳	鹹

忘年会シーズン到来！！ 食べ過ぎ＆胃もたれ大丈夫？



漢方の消化薬（晶三仙）

山楂子（脂っこい物の消化）

麦芽（炭水化物などデンプンの消化）

神麴（植物性発酵物、お酒などの消化）



腸内環境（腸内細菌バランス）が乱れ

ていませんか？

- ・便秘・下痢を繰り返している方
- ・食後のお腹の張りが気になる方
- ・皮膚のトラブルがある方

食べ過ぎ・飲み過ぎは夜の睡眠の妨げになります。

寝てる間の（体づくりのリズムを）晶三仙で整えましょう。

2017， 12， 金銀花