



今年は季節の進行が速く、梅雨入りも台風の発生も早いということであつという間に夏がきそうです。

最近雨が降ると肌寒く、晴れると真夏のような気温になるので寒暖差で体調を崩しやすくなります。私も体力を落とさぬように十分な睡眠を摂るよう心がけています。

日本でも地震や火山噴火が多くなってきました。子供の頃に勉強した環太平洋火山地帯を思い起こします。地球は生きていますから人間も奢らず、自然とともに生きるという謙虚な気持ちが必要だと思います。



【男性の健康】

東京ガス都市生活研究所の調査(2017年)によると、男性のお悩みランキングは次のようになっています。



【40代男性】	【50代男性】
1位：目の疲れ(55%)	1位：目の疲れ(57%)
2位：疲れ・だるさ(48%)	2位：肩こり(53%)
3位：腰痛(47%)	3位：腰痛(51%)

およそ2000年前にできた中医学のルーツとも言える『黄帝内経・上古天真論』では、加齢に伴う男性に現れる身体の変化を8の倍数で表現しています。



男性は8才になると腎気が盛り上がってきて永久歯が生えてきます。

16才になると腎気が盛んになり子供をつくるできるようになります。

24才では筋骨が強くなり親不知が生えてきます。

32才では男として最盛期を迎えます。40才になると腎気が少しずつ衰えてきます。

48才になると陽気のめぐりが悪くなるので白髪が顔にシワもできてきます。

56才では肝気が衰え筋の伸び縮みが悪くなります。

64才になると腎気も衰え子供をつくることができなくなります。



しかし、養生の道理を心得た者は老化することなく心身ともに若々しさを保つことができます。」

2000年も昔からストレスや過労はそれなりにあったのでしょう。養生はいつの世も必要ですね。

★目の疲れ

「目は肝臓に司られる」ので、眼精疲労、目がしょぼしょぼする、目のかすみ、目の乾燥など目のトラブルについては肝臓から改善するとよい場合が多いです。

「飲む目薬」といわれる「双料杞菊顆粒」がよく使われます。

★疲れ・だるさ

「疲労感が溜まっている」、「とにかく疲れる」「元気がない」と訴えている方には心肺機能を強める「麦味参顆粒」は如何でしょうか。

★肩こり・腰痛

加齢による肝腎不足により、肩・腰・足の痛みが出てきます。

男性の痛み対策に、「独歩顆粒」をベースに「参茸補血丸」「亀鹿仙」をおすすめします。

