

2009年6月11日

「梅雨時期になると体調を崩しやすいのは何故？」

気温などに身体が影響を受けるのは、中医学で言う「肺」の働きが大きいかかわっています。肺は「水道通調」（すいどうつうちょう）といって水分代謝と深い関係があり、簡単に言えばストローのような役割をしています。

この働きが弱くなると、むくみや倦怠感・下痢などの症状が生まれます。

皮膚表面の毛穴と尿や便の出口は「肺」の働きによって常にコントロールされているのです。冷房の部屋に入りすぎるとむくみや下痢・倦怠感が起るのも、このためです。

中医学では汗をかかせて、尿・便などの排泄を整える方法で改善していきます。

有名な方法に、清暑益気湯（せいしょえつきとう）・桂枝湯（けいしとう）があります。

また、ツボでは、陰陵泉・解谿（かいけい）・風門（ふうもん）を使います。

漢方薬

- ・清暑益気湯（せいしょえつきとう）・・・夏の暑さで弱った胃腸を丈夫にし、体力の回復を助けます。暑さに弱い人で、倦怠感や食欲不振、また軟便や下痢をとまなうときに適します。
- ・桂枝湯（けいしとう）・・・頭痛、発熱（微熱）して悪寒（おかん）し、自然に発汗するもの。ただし、神経衰弱などの疾患には微熱がなくても応用できます。

ツボの位置

- ・陰陵泉 ⇒ 膝の内側周辺にあるツボです。脛の内縁を下から膝に向けて擦り上げ、指の止まるところ。
- ・解谿 ⇒ 足首の関節の前面中央、ちょうど2本筋の間。
- ・風門 ⇒ 第二胸椎（きょうつい）棘（きょく）突起と第三胸椎棘突起の間から外側に、指幅の2本ほどの所

