



今年も残すとこころ1カ月を切り、寒さも増してきました。

寒くなると、「寒邪」という邪気が体に入りやすくなります。この寒邪の特徴に、ぎゅっと縮んで痛みや内臓の機能低下を引き起こすということがあります。寒い冬に動物が丸まって冬眠するように、内臓も動きが鈍くなります。寒邪が体の中に入ると、縮んで絞られるような痛みを伴います。頭の奥の方が痛い頭痛、差し込むような胃腸や子宮の痛みなど、かなりきつい痛みとなります。このような痛みは冷えが原因ですので、温めた手でさすったり、カイロなどで患部や近いところを温めてください。寒邪は血管も縮めるので、その



イラスト：小川 良

痛みの原因は冷えかも

ま手にしておへど血流が悪くなり、さらに強い痛みが出やすくなります。寝ている間に血流が悪くなるので、寒い朝の起床時に痛みを感じることも増えます。

数分経てば軽減する痛みは血流の悪さが原因ですので、寝ているときに冷えないよう工夫してください。

寒邪は他にも、引きつれやこわばりなどの症状も起こします。無理に動かさず、温めながらゆっくり動かしましょう。

食べものは、温める性格のものと血流をよくするものがおすすめです。

ニラとエビの炒めもの、タマネギと鶏肉の煮込み料理、イワシやサバのシヨウガ煮、サケとこんにゃくと酒かすでかす汁など。そこにシヨウガ、唐辛子、七味、チリソースなどの辛味をプラスすることで、さらにめづりが良くなります。

これからの寒い季節において、食べて、内臓をしっかり動かしましょう。



池田のりこ 神戸・元町で漢方薬店と薬膳スクールを運営する「咲美堂」代表取締役。自らの病気を克服した経験から漢方と薬膳を学んだ。漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努める。商品店舗は「咲美堂漢方薬房―薬膳スクール健康美食サロン」(神戸市中央区北長狭通6の2の15カサベラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休)。