



日の出が遅くなったり朝晩が少し過ごしやすくなったりと、秋を感じる日も多くなりました。

秋にバランスを崩しやすいのが肺のシステム。西洋医学の肺だけでなく、呼吸や体全体の気と水分代謝をコントロールしています。肺のバランスを崩すと、鼻、のど、気管支、肺、大腸に影響があります。

季節にはそれぞれ気があり、秋の気は乾燥の気。その乾燥が体に影響を及ぼすのですが、肺は乾燥が大嫌いです。鼻の中やのどが乾燥すると、ウイルスなどが侵入しやすくなります。

鼻水などの潤いがあれば、ウイルスが入ってきても排除できますが、少なければ粘膜にウイルスが

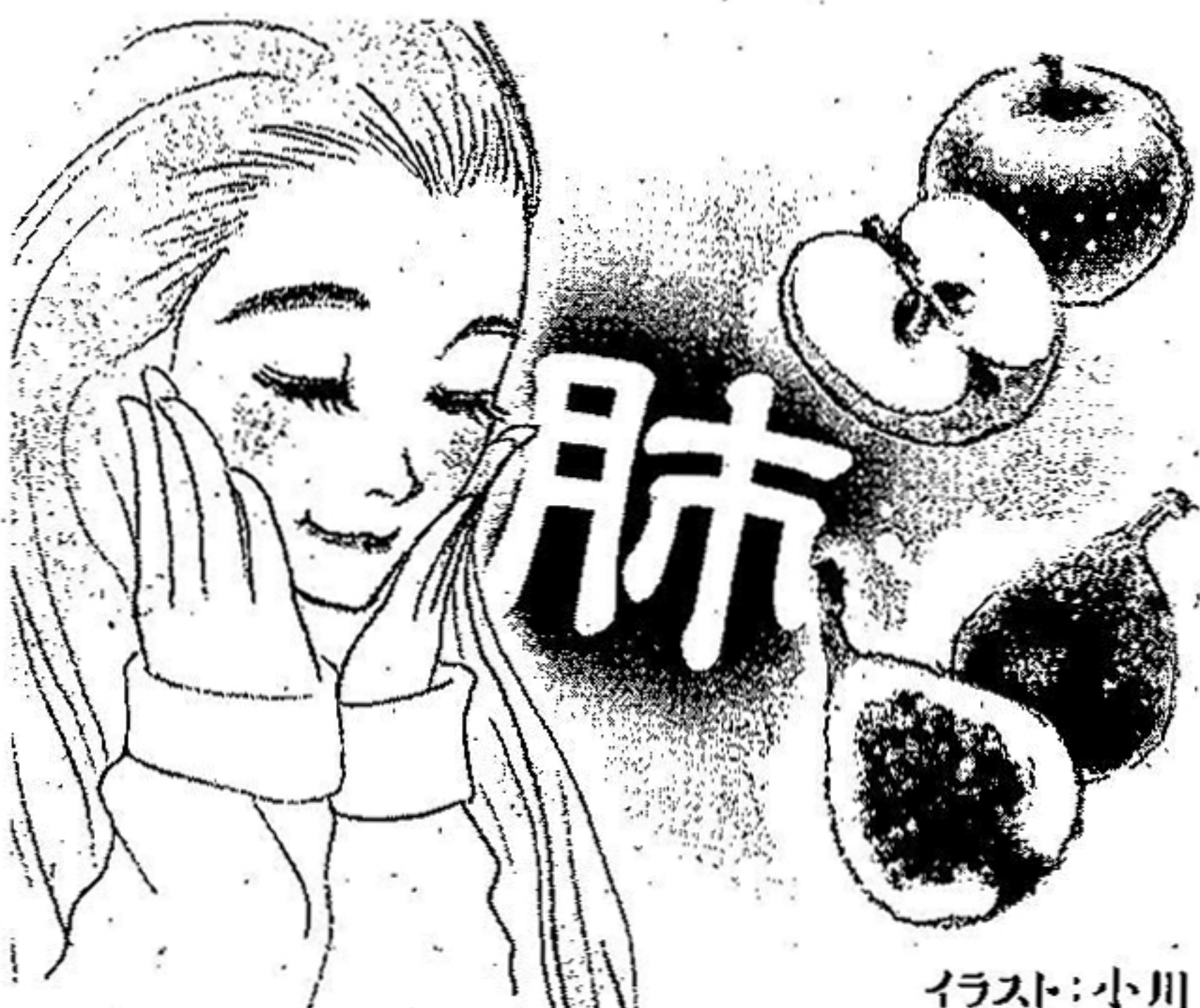


イラスト:小川 良

乾燥に負けない肺を整えて

付着しやすくなります。特にのどにウイルスがつくと炎症を起こし、発熱することが多いです。

夏にたくさん汗をかいたり、最近尿量が少ない、便が乾燥して硬い方は、体に必要な水分が足りずに乾燥しがちです。そこに秋の乾燥が入ってくると、ウイルスから感染しやすくなり、高熱を出すカゼをひきやすくなります。

また、夏に汗をかいてたくさん気を消耗しているので、カゼに対する抵抗力も下がっており、なかなか回復しません。夏の終わりのカゼは長引きやすいです。カゼをひかないためにも、体力を落とさないように無理をせずに睡眠をしっかりととり、乾燥に負けないように肺を整えましょう。

のどの乾燥が気になるときはイチジクや蜂蜜、肌の乾燥には白キクラゲやナシ、コロコロ便には白ごまを毎日の食事に足してください。マスクをすることも乾燥から肺を守るので、おすすめです。



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)。