



梅雨から夏にかけて、天井が回ってみえるような、めまいを起しやすくなります。

その原因は、通常は下に下がる水をストレスや熱が持ち上げるからです。

体に必要な水分は「脾」という消化吸収システムが食べ物から作り出します。

脾で作られた水分は、全身に行き渡らせるために肺に送られると、漢方医学では考えられています。

その脾は湿度が苦手で、湿度が高いときは必要な水分が作られないだけでなく、肺に送ることができず、「不良在庫」を抱えることになります。

その水分は汚れて下にたまり、むくみになりますが、その水分をストレスや熱が頭部上げて、回



イラスト:小川 良

## 多湿で起こりやすいめまい

転性のめまいの原因となります。イライラするときには気が上がり、たまった水分も一緒に上がります。呼吸も浅くなって、気がめぐらずに滞ってしまいます。

気はもともと温かい陽のエネルギーなので、気があつかりあつくと、熱がこもります。熱は上方に向かう性格なので、体内に熱がこもると、下がる水も上げてしまいます。

そのようなときにおすすめなのは、汚れた水を取り除くコンニャク、豆乳、エノキタケ、梅、レモン、昆布など。上がった気を下げるセロリ、大根、パセリ、グレープフルーツ、ラッキョウなど。

脾を整える米、ハトムギ、ジャガイモ、黒豆、納豆、枝豆、オクラ、プロッコリー、イワシ、ブリなどです。

セロリの塩昆布あえをご飯と一緒に食べる、プロッコリーと大根を梅あえにするなどしてください。

ストレス時にめまいが悪化する方は、適度な運動などをしてストレスをため込まないようにしましょう。



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カサバラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休）。