



毎日暑い日が続いていますが、冷たいものをとり過ぎたり、エアコンが効いている部屋で長時間過ごしたりしていませんか？

二十四節気では、8月7日が立秋です。また秋らしさはないですが、夏の陽気が減って、陰の季節に進んでいきます。

夏は外気が暑いので体の中の陽気が増えて、冬の寒さに対抗できるように準備をします。

暑い夏には体を冷やすものを多めにとりませんが、陽気を損傷する冷やすものとりすぎには気をつけなければいけません。また、冷えは寒い季節よりも外気が暑い夏に治す方が効率的です。このことを「冬病夏治」といいます。

冷え症だけでなく、冬に悪化する気管支炎や喘息、関節リウマチ



イラスト 小川 良

夏から始める冬の冷え対策

チ、アレルギー性鼻炎、乾燥タイプのアトピー性皮膚炎なども同じです。毛穴が閉まって発汗しにくくなる秋を迎える前に、適度な発汗をして体の中の冷えを出しましょう。

エアコンが効いているところにいることが多い人は、涼しい時間帯に外に出て、少し汗をかくのも良いです。お風呂にゆっくりに入り、運動するのもおすすめです。

体を冷やすキヌウリを柚子胡椒で和えたり、焼きナスにシヨウガを載せたり、豆腐にピリ辛の肉味噌を載せたりして、少し発汗するものがおすすめです。

のどが渇いてたくさん水分をとりたがる人は、体に熱がこもっています。温めすぎるとバランスを崩してしまつので、気をつけましょう。

また寝ている間に手首・足首・首の3首を温めておくと体が冷えにくいです。

冬を元気に過ごすために、今のうちにしつかり養生をしましょう。



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。自身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カサベラ花限B102、078・381・5665、月・火曜定休)。