



暑い日が続いていますが、少しずつ秋の乾燥を感じるようになってきました。秋にバランスが乱れる内臓は、肺と大腸です。鼻、のど、皮膚が乾燥したり便が硬くなったりと、コロナロ便になったりしやすいです。

これらの症状が出たときは、肺からのサインだと思ってください。中医学でいう肺は、呼吸器だけでなく、体全体の気のコントロールをしています。肺のバランスが乱れると疲れやすく、内臓の動きも悪くなります。

外から侵入する外邪から体を守ったり、体内の大切な液体が漏れないようにしたりしている気もコントロールしています。この気が正しく働かなくなると、かぜを引



イラスト:小川 良

## 秋の乾燥に注意

きやすくなったり、感染症を起したり、汗が止まらなくなったりします。今の季節にかぜを引くと長引きますので、気を引きまわすように。

肺は乾燥が苦手な潤いを好みます。また気温が高いので、クレソン、ススキ、梨、チーズなどの体を冷やしながらか潤いを作るものがおすすめです。

声枯れなどの乾燥が気になる方は、はちみつ白湯を朝起きたときと寝る前に飲んでみてください。沸騰させたお湯を少し冷ましてから、はちみつを入れて、それをゆっくりに飲むとのが潤います。

たんが絡む、胃腸の調子が悪い、暑気あたり、汗をかきすぎたときは、梅干しやレモンを加えると良いです。はちみつには大腸を潤わせる作用もあるので、便が硬い方やコロナロ便の方にもおすすめです。軟便気味の方は様子を見ながら使ってみてください。



表取縮役。自らの病気を克服した経験から漢方と薬膳を学んだ。

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」代表取縮役。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、国際薬膳師として心身のバランスを整える漢方医学の啓蒙・普及に努める。商品店舗は「咲美堂漢方薬房・咲美堂中医学院」(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・火曜日休)。