

いちりん通信

No.8

東洋医学的☆夏の過ごし方



東洋医学では、「万物は春に生じ（誕生）、夏に長じ（成長）、秋に収め（収穫）、冬に蔵す（貯蔵）」と考えます。

夏は成長・繁栄の季節にあたり、一年のうちで最も身体が活動的な時期です。逆に言えば消耗も激しい時期ですので、注意が必要です。

その1 胃を温める

暑さが続くと、自然に冷たいものを身体が求めますね。

しかし、冷たい飲み物や食べ物ばかりを選んでいると、内臓までが冷えてしまいます。胃が冷えると消化能力や免疫力が低下し、下痢や夏バテを引き起こしやすくなってしまいます。

東洋医学では、夏は全身を冷やし、お腹を温めることが良いとされています。時には暖かいスープなどをメニューに取り入れてみましょう。特に味噌汁は適度に塩分も摂れるので、夏バテ防止には最適です。また、生姜は胃腸を温め、消化吸収も含めた代謝を促進する働きがあるのでおすすめです。

その2 早起きをする

夏は身体が活動的な時期です。しかし気温が高いため、日中に動こうと思うと、熱中症や脱水症状が心配になってきます。

そこでおすすめしたいのは、早起きです。

東洋医学では、夏は早く起きて遅く休むのが良いとされます。少し早めに起きて動いておいて、午後の最も暑い時間帯はのんびり身体を休めると、体力の消耗を防ぐことができます。

(文責：S・H)

