

健康と美容

鍼灸師 木村 俊洋

皆さんは健康と美容、どのように考えていますか？ 当院では「健康美」を推奨しております。健康美とは一体何でしょうか。

東洋医学が考える健康美とは

身体を構成している成分「気」「血」「水」、これらが内臓を含め全身を過不足や滞りなくバランスよく循環していることが健康であり美しさを保つ秘訣であると東洋医学では考えています。

健康美を阻害する原因とは

「気虚血虚」フラフラ貧血タイプ
慢性的な疲労や寝不足が続いている、食事バランスが悪く必要な栄養素が不足した状態、あるいは内臓の働きが悪く消化吸収できず不足している状態に起こる
症状：疲れが取れない、寝てもスッキリしない、貧血や立ちくらみが良く起きる、爪がもろい、顔色が青白いなど

「気滞血瘀」肩凝り・冷え症・イライラタイプ
運動不足や同じ姿勢を続けている状態が長い、慢性的に冷えている、ストレスが多く精神的に疲れている状態が起こる

症状：肩凝り、頭痛、冷え症、月経異常（月経不順・PMS・月経困難症など）、顔色のくすみ、目の下のクマ、肌荒れなど

「痰湿」だる重・ポチャポチャタイプ
食生活の乱れ（食べ過ぎ、油もの・甘いもの・肉乳製品の摂過ぎ）で胃腸に負担をかけ過ぎ、水・油分などが過剰になり老廃物が溜まること起こる

症状：むくみ、身体が重い、肥満・水太り、ニキビや吹き出物が良くできる、汗やおりものが臭うなど

健康美実現のためには

内臓が元気であることが大前提
内臓には「肝」「心」「脾」「肺」「腎」の五臓があり、これらが「気」「血」「水」を生成循環します。

空気が清いところで行う深い呼吸が良質な「気」を生み、バランス良い食事をすることで濁りのない「血」「水」を生みます。それらが五臓の働きで全身へ循環され、顔や肌にも栄養が行き届きます。

栄養分を作り出し、それらを循環してくれる五臓が元気である事が、健康美を阻害する原因を改善し、健康美への第一歩となります。



食事の影響

健康や美容にとって、食事というのは非常に重要になってきます。

私たちが食べ飲みするものは、全て胃腸に入り、消化吸収されています。栄養分は全身へ分配され、不要なものは体外へ排出されます。

この栄養分は食事から得ることになりますが、何でも良いというわけではありません。つまり食事の質の改善が重要になってきます。

顔や肌（皮膚）は内臓の鏡

東洋医学では、「顔は内臓の鏡」と言い、内臓の調子が皮膚や顔色に現れると考えています。

「美」と言うと外見ばかりが重要視されがちですが、肌質や血色、顔の張り感などの美容上とても大切な顔の状態も、上記でお話したように内臓の調子、食事によって大きく左右されるのです。

つまりは健康＝美であり、内臓の働きを活性化させ、気血水の過不足や滞ることがなく循環していること、そして質とバランス良い食事を頂くことが「究極の美の追求」となります。

健康で元気でいる事が美しい。健康でいる事が結果として外見の美しさに繋がります。皆さんの生活はいかがでしょうか？

柳川クリニック

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229
診療時間 *予約制
[月~日] 午前 9:00 ~ 午後 12:00
[月火水金] 午後 16:00 ~ 午後 19:00
休診日 祝日、第1・4・5日曜
9月: 6、21、22、23、27日
10月: 4、12、25日
診療科目
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <http://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

みなとみらいケンズクリニック

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7
TOC みなとみらい 3F 医療モール内
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136
診療時間 *予約制
[月~日] 午前 10:00 ~ 午後 13:30
[月~金] 午後 17:00 ~ 午後 19:00
休診日 原則として祝日
9月: 21、22、23日
10月: 12日
診療科目
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)
肥満・生活習慣病外来 内分泌代謝内科
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <http://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

いどがやケンズクリニック

住所 横浜市南区井土ヶ谷下町 213
第2江洋ビル 3F
TEL 045-721-1024 FAX 045-721-1028
診療時間 *予約制
[月~土] 午前 9:00 ~ 午後 12:30
[月~金] 午後 14:00 ~ 午後 18:00
休診日 水曜、日曜、祝日
診療科目
糖尿病・代謝内科 脂質代謝内科 一般内科
胃腸内科 内分泌内科 消化器内科
HP <http://www.kens-clinic.jp/idogaya/>

デイやながわ・癒しの樹

住所 鎌倉市扇ガ谷 4-1-15
TEL 0467-61-1780
FAX 0467-61-1781
定休日
日曜(祝日は営業いたします)
HP <http://www.kens-clinic.jp/iwashinoki/>
*見学は随時行っております。
お気軽にお問い合わせ下さい。

**メディカルスパ西鎌倉
メディカルスパ西鎌倉鍼灸院**

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL 0467-33-0121
営業時間 *予約制
平日 9:00 ~ 18:00 (最終受付)
祝日 10:00 ~ 17:00 (最終受付)
定休日 日曜(カフェは日祝休み)
HP <http://www.medi-spa.jp/kamakura/>

**メディカルスパみなとみらいカウンセリング
メディカルスパみなとみらい鍼灸院**

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3F 医療モール内
TEL 045-651-2588(カウンセリング) 045-263-6848(鍼灸院)
営業時間 *予約制
月~金 11:00 ~ 19:00 (最終受付)
土・日 10:00 ~ 18:00 (最終受付)
定休日 祝日
HP <http://www.medi-spa.jp/minatomirai/>

**メディカルスパもみじ坂
メディカルスパもみじ坂鍼灸院**

住所 横浜市中区花咲町 3-103-3 ベイビュー横浜 2F
TEL 045-567-6848
営業時間 *予約制
月~金 11:00 ~ 19:30 (最終受付)
土・日・祝 10:00 ~ 18:00 (最終受付)
定休日 不定休
HP <http://www.medi-spa.jp/momijizaka/>