

春の養生法

鍼灸師
佐藤 浩子

漢方古来の医学書 黄帝内経素問には、春の3ヶ月間を「発陳」と言っています。

元々春という言葉は 発る・張るから来てるといわれ、冬の間かくれていたすべてのものが芽を出し、万物は生き生きと活動的に栄える時期という意味です。養生法などが記載されており、春に関してだけお伝えしますと、

- ・遅く寝ても早く起きる。
- ・心も行動も言動も、そして服装もゆったりと。
- ・イライラは禁物、何事も受け流すように。
- ・肌あれ、イライラには春の野草を食べる。
- ・酸味は適度に、自然な甘味を多めにするのがおすすめ。
- ・伸びやストレッチをしてしっかりほぐす。

といった内容の漢文が羅列されています。つまり、春は心と体をゆるめてのびのびと過ごすことが大切ということです。

立春を過ぎるころになると、だんだん暖かくなり、植物は芽を吹き出し、動物も盛りがづくようになり、人間の場合も、同じ動物の一員ですからこれらの影響を少なからずとも受けま

す。よく木の芽時期とよばれるのがそれ、からだの中で眠っていた持病やアレルギーが吹き出していきます。花粉症などは分かりやすい例でしょう。

また、暖かくなるのにつれて人の体に備わっている陽気も増えてくる時期です。このときに春の陽気に従って適度に行動する事は体にも良く、逆に動かないでじっとしていると、陽気が体の内にもこもってしまい病気になる原因を作ってしまう。

この陽気がうまく発散されないでいると、神経痛や皮膚病、のぼせる、無気力、不眠などを訴えてくる方があります。「五月病」などは典型的な春の病です。心身共にのびのびと過ごし、適度な運動で陽気を発散してあげないと、夏になると体が冷えてしまうことがあります。つまり、春の養生は夏の健康に繋がる。というわけです。春は自然界の総てのものが伸びやかに成長する季節で、体の中の気・血・水がスムーズにめぐることがあります。

漢方の考えでは、春は肝の季節であり、全身がスムーズにめぐるようにコントロールしている肝の働きが重要視されます。精神的なストレス、過労、目の使い過ぎ、睡眠不足、暴飲暴食などは肝の働きを妨げるとされており、その影響で「気」の流れが滞ると、イラ

イラや、やる気が起こらない、寝付けないなどの症状が表れやすくなります。特に普段からストレスが多かったり、神経質な方は、春になり肝がうまく働かないといつもより余計にイライラや、不安感が強くできたりしやすくなります。ですから、春はストレスをため込んだり、暴飲暴食などで肝の働きを弱らせないことが大切です。

食養生で、肝の働きを促すのは酸味です。鬱々とするときや、気分がすぐれないときは、酸味を適度にとるのをおすすめです。ただし、肝が働きすぎると、消化器系の働きを必要以上に抑えつけてしまうことも。食欲不振や下痢、軟便がみられる場合は逆に酸味を避けてください。そして、米やさつまいも、豆などの自然な甘味の食材を適量とるように心がけましょう。

春は苦味を楽しむことも養生のコツ。というのも、春は体の中のエネルギーも高ぶり、のぼせたり、さわさわしたりしがちになります。ふきやたけのこ、よもぎなどの苦味の食材は、これらを鎮める力と体内の不要物を外に出す働きもあるため、冬の間ためこんだ不要物を外に出してくれるのです。

ただし、元気がない人、もともとうつが強く、やる気が低下している人は、苦味をあまりとる必要はありません。

メディカルスパ鎌倉



住所 鎌倉市西鎌倉1-18-3
 TEL 0467-33-0121
 営業時間 9:00~18:00 (最終受付) *予約制
 休診日 水曜・日曜・祝日
 メニュー
 KENS Café
 鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)
 心理カウンセリング 医療リンパドレナージ
 アロマセラピー カイロプラクティック
 HP <https://www.medi-spa.jp/kamakura/>

メディカルスパみなとみらい



住所 横浜市中区桜木町1-1-7 コレットマーレ3F 医療モール内
 TEL 045-263-6848 (鍼灸院)
 045-651-2588 (カウンセリング)
 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)
 休診日 祝日
 施術メニュー
 鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)
 心理カウンセリング
 HP <https://www.medi-spa.jp/minatomirai/>

メディカルスパもみじ坂



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)
 休診日 不定休
 施術メニュー
 鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)
 医療リンパドレナージ
 HP <https://www.medi-spa.jp/momijizaka/>