

おらほの病院

110

「あたたかな医療をめざして」

諏訪中央病院 リレーコラム

東洋医学の中には『養生』という考え方があります。古い書物『黄帝内経』に、養生とは「天地の氣に順応し、四季や昼夜の変化に合わせて心身を整えること」と記されています。

養生というと、「体を休めること」「病気の回復につとめること」というイメージを持たれている方が多いと思いますが、実はそれだけではありません。「生活に留意して健康の増進を図ること」「摂生すること」といった意味合いもあります。「飲食」「睡眠」「精神」「活動と休息」「季節の過ごし方」など、日常生活のあらゆる生活習慣のリズムを正しく整えることが大切とされています。

例えば「早寝、早起き」は、基本ですが、多くの人は仕事の忙しさや様々なストレスから、夜更かしや寝不足になりがちではないでしょうか。一見、たいしたことではない寝不足から、「氣血のめぐり」が乱れ、心身のバランスを大きく崩し、やがて眠れなくなる。「未病」の段階で養生できなければ、不眠症という病気になることもあります。健康に向けての第一歩として、「無理をしないこと」、「自分の身体の声を聞くこと」を心掛けましょう。疲れてき

諏訪中央病院 統括診療部長

なが た ゆたか
兼 東洋医学科部長 永田 豊



東洋医学科の医師・鍼灸師のスタッフ（右側が筆者）

たら、無理せず寝る。季節が変わる時は、身体も大きく影響を受けるので、少し足が冷えたなど感じたら、靴下を膝下までのものに変える。そういった工夫が「養生」であり、病気になるににくく、健康で長生きして人生を楽しむための「コツ」でもあります。

東洋医学では、ツボを用いた鍼灸の施術や、生薬を用いた漢方治療で、養生のサポートができます。身体の症状・小さな乱れを放っておかず、毎日の生活を丁寧に整えていくことが大切で

11月21日に当院で開催する「ほろ酔い勉強会」では、『季節の不調と東洋医学』～未病から治す～をテーマに、四季に合わせた養生と秋冬に有効なセルフケアについてお話いたします。皆様のご参加をお待ちしております。
次回は12月7日掲載予定
（題字は鎌田實名醫院長）

未病と養生

冬	春
 症 □ 足・腰が痛くなる □ 夜間のトイレの回数が増える 状 □ 聞こえが悪い	 症 □ 耳鳴り □ 頭痛 状 □ 目の異常
食 ◆ 黒豆 ◆ クルミ ベ ◆ 豚肉 物 ◆ 味噌	食 ◆ アスパラガス ◆ グリーンピース ベ ◆ キャベツ 物 ◆ タケノコ
秋	夏
 症 □ くしゃみ・鼻閉 □ 咳嗽・喘息・息切れ 状 □ 肌荒れ	 症 □ 汗をよくかく □ 舌の先端が赤い 状 □ 不眠・多夢
食 ◆ ぶどう ◆ 柿 ベ ◆ サンマ 物 ◆ きのこと	食 ◆ きゅうり ◆ トマト ベ ◆ スイカ 物 ◆ ゴーヤ
長夏	
 (梅雨) 症 □ 下痢 □ 腹部・四肢の冷え 状 □ 足のむくみ 食 ◆ ネギ ◆ アサリ ◆ パセリ ◆ オクラ 物 ◆ 納豆	