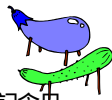


# ナチュラルタイムズ

アロマロード服部内科 2009年8月号 Vol.32

## 「夏の冷え症」



毎年思うことですが8月は広島・長崎の原爆の日、終戦記念日、お盆や同窓会、9月はお彼岸があり、過去との絆を確かめる季節です。おそろしいほどの勢いで時代が動いているいま、年に一度のこのような機会に、自分の立っているところをもう一度見直したいと思います。このお盆の習慣を師匠のワイル先生に話すとアメリカにはそのように祖先をウェルカムする風習はなく、ぜひお盆シーズンに訪日してみたいものだと言われたことが印象的でした。

7月末に某テレビ番組にビデオ出演しました。慣れないことでしたが、いい経験をさせてもらいました。もちろん医療に関するコーナーでテーマは冷え症です。最近の生活様式の変化から冷えは冬よりも夏のほうが深刻だということをご存知でしょうか。



このところの酷暑です、冷房をつけて涼しい室内で口当たりのいい冷たいものを摂る、もともとの車社会のうえ暑さのために運動不足しがち、暑さを避けて夜更かしなど不規則な生活をする、すべて冷えの原因となります。夏の冷え症は外側からも内側からも冷えて起きますのです。筋肉は体内の熱の60~70%を生みだして男性は筋肉の量が多いため暑がり、反対に女性は寒がりです。女性の実に



7割が冷え症との調査もあります。室内の設定温度も男性性を基準にすると女性は冷え切ってしまう。これは職場でも自宅でも女性の夏の悩みの種です。血管が体表近くに出ている部位、頸部や手首足首などから冷えは進入します。屋外が暑くどうしても薄着になりますがサマ

ーマフラーやひざ掛け、靴下などで自衛しましょう。年中クーラー稼働している台湾では女性は大判のストールを常備しているそうです。最近耳にすることですが男性にも冷えが増えていきます。生活習慣が変化したせいですが、そのなかには漢方の八味地黄丸などが効く男性更年期障害も含まれています。また血管の動脈硬化による血行障害、すなわち虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞、下肢の閉塞性動脈硬化症)などが隠れていることもあるのです。単なる冷え性だと思っていたら、甲状腺疾患や膠原病、さらに若い女性に頻度が高い貧血などが原因だったということがあります。夏野菜や夏の果物は自然の摂理で体を冷やす働きがあります。私がお子さんの頃は扇風機をかけて汗をかきながらご飯を食べていました。



エアコン生活では夏野菜も一度火を入れて調理する、肉や魚の動物性タンパク質、生姜やニラ、ねぎ類など熱性食品も加える工夫が必要です。ちゃんと朝食をとると自律神経のスイッチが入り、体が目覚めて体温が上昇します。また暑いからとシャワーですませずに、ぬるめのお風呂でゆったり体を温めることもお勧めです。日頃から適度な運動で筋肉を保つことも大切です。たかが冷えと思って放置しているとさらに体内の代謝や血行が悪くなり自律神経系や免疫系の不調に陥ることもあるので注意が必要です。冷えに関する治療は漢方の得意とする分野ですのでまたどうかご相談ください。

院長 服部かおる

神戸市中央区布引町3丁目  
神戸クリニックビル2階  
JR三ノ宮駅より北へ、加納町交差点南  
<http://www.hattori-naika.com>  
(078)222-5566



## アロマで虫除け対策

虫除け効果のある精油でポピュラーなもの  
シトロネラ、ユーカリ、ゼラニウム、レモングラス  
芳香浴や、外出時にはスプレーがおすすめです。



### 虫除けスプレーの作り方

1. 無水エタノール5mlに精油10滴を加えよく混ぜる。
2. スプレータイプの容器に移し、水45mlを加える。
3. 使用前に毎回よく振り、肌の露出部位にスプレーする。



## トマトと卵の炒め煮

1, トマトはくし形に切り、種は取り除く。細ねぎは3cm長さに切る。卵はボールに溶き、調味料の材料を加えて混ぜる。

### 材料(2人分)

- トマト 2コ (300g<sup>2</sup>)
  - 卵 2コ
  - 細ねぎ 5本
  - オリーブオイル 大1と1/2
  - 塩 ひとつまみ
  - こしょう 少々
  - 調味料
  - 醤油 小さじ1/4
  - 塩 ひとつまみ
- 2, フライパンにオリーブオイル大さじ1を強火で熱し、卵液一度に流し入れ、木べらで大きく混ぜながら炒める。卵が半熟になったら取り出す。
- 3, 2のフライパンにオリーブオイル大さじ1/2を足し強火で熱し、トマトを入れて炒める。全体に油が回ったら、塩、こしょうを加えて混ぜ、2の卵を戻し入れ大きく混ぜる。細ねぎを加えサッと炒め合わせる。

## 「やさしいヨーガ」



8月よりヨーガクラス名を「やさしいヨーガ」に改めます。老若男女、初めての方も、体が硬い方も大丈夫！リラックスしたい方もおすすめです。ヨーガで心身を整えて、暑い夏をのりきりしましょう！  
< 8月12日は研修のためお休みです >  
木村明代 認定ヨーガ療法士・鍼灸師(ケララきむら鍼灸院代表)



## 編集後記

「コンチキチン」祇園囃子に彩られた京都・祇園祭へ行きました。祇園祭は、疫病退散祈願のために始まりました。人形が飾られている「山」、稚児や囃子方が乗っている「鉾」、これらを総称して「山鉾」といい、32基あります。それぞれに神様がいてご利益があります。毎年、7月17日が山鉾巡行日と決まっています。前日は「宵山」で、各町内に山鉾が飾られており、鉾に乗ることも可能です。私は「船鉾」といって、船の形をした鉾に乗りました。装飾がとても豪華で繊細でした。巡行している時も、ユニークなので目立っていました。他に好きなのは「橋弁慶山」といい、弁慶と牛若丸が五条大橋で戦う姿を現しているものです。牛若丸が橋の上で片足を上げているのが可愛かったです。歴史と文化の薫りに触れた一日でした。

受付 R・K

