

★薬食同源★

蔵府について

太田 順康

東洋医学では、いわゆる内臓を五臓六腑としています。臓は「肝、心、脾、肺、腎」の實質臓器（中が詰まっている）で、腑は「胆、小腸、胃、大腸、膀胱、三焦」の中空臓器です。臓が五なのは、臓が陰の性質を持つので、陽の数（奇数）であり、腑は陽の性質を持つので陰の数（偶数）になっています。

臓も腑も倉庫の意味ですが、蔵の方はしまい込む場所、府は一時的に入れておく所です、入って来たものを形を変えて次の府に送り出すところです。

水穀（食物）が胃に入ると胃は水穀から精気（エネルギー）を取り出し脾に渡し、滓を小腸に渡し小腸は滓を固形物と水とに分別して、固形物を大腸に、水分を膀胱に渡します。大腸は固形物を大便として排出し、膀胱は水分を小便として排出します。これが東洋医学で考える食物の流れです。西洋医学の考え方と随分ちがいます。

この消化吸収をする胃腸のことを東洋医学では脾胃と呼び、元気を生み出す場所としています。脾胃の働きが弱いと元気が不足して病気になるやすくなります。

脾は蔵ですが、脾臓と随分違う臓器です。どちらかと言うと消化酵素を分泌する脾臓の方が働きの近いようです。

脾胃は五行で云うと「土」の性で黄色で中央に位置するとしています。中国の黄河流域は黄土でおおわれているので、土は黄色になったようです。又土地は適度の水分が必要で不足すると砂漠になり、多すぎると湿地になります。脾胃も同じことが言えます。普段から胃腸の弱い人は皮膚が黄色みを帯びて土気色になってきます。また胃腸は水分を取り過ぎると弱って来ます。よくお腹でポチャポチャ音のする人がいますが大抵胃腸が弱いようです。

胃腸が弱い人、東洋医学では脾胃虚の人は胃腸の症状の他に、不眠、取り越し苦労、疲れ易い、特に食後とても眠くなり居眠りをしたり、また涎をたらしたり、頭痛、めまい、肩凝りもしたりします。頭痛めまいなどは天候の悪い時、湿気の多い時にひどくなる傾向があります。頭痛持ちで鎮痛薬を常用している人の胃腸を整えてやると長年の頭痛がスッキリすることがあります。

胃腸を整えるには、水分を取り過ぎて水浸しにしないこと。これから出て来る柿、ミカンはお腹を冷やし水浸しに



すこやか教室

曜日と時間：毎週金曜日 11:00～12:00

参加：無料

指導：原 菜奈美（理学療法士）

<12月の予定>

今年も風邪の季節がやってきました。予防策として、睡眠、温度や湿度コントロール、手洗いがいはもちろんですが、日ごろから軽い有酸素運動を行うこともおススメです。血行が良くなることで、過剰な暖房に頼らず体が温まり、また、白血球も適度に活性化されるので、風邪にかかりにくくなります。ぜひ、無理のない範囲で試してみたいかがでしょうか。

7日（金） 21日（金）

- ・体操でストレッチ
- ・肩から腕、指先の運動
- ・頭の体操

14日（金） 松尾池から尾根へ

.....
 する果物です、食べ過ぎは禁物です。また甘いものの取り過ぎも胃腸を弱めます。何事も適度が一番です。また食事は良く噛んでゆっくり食べるのが基本です。早食いは胃腸の丈夫な人は肥満、糖尿の基になり、胃腸の弱い人は胃もたれや、下痢の基になります。胃腸が健康の基本です。大事にしてください。

暴飲暴食は慎みましょう。

お知らせ

§ 漢方相談日

（担当 太田順康：日本漢方交流会認定漢方終身師範、岐阜県漢方研究会会長、岐阜薬科大学「漢方学」講師）

今月の漢方相談日は、下記のようです。

3日（月） 10日（月） 17日（月）

§ 12月の休診日

27日（木） 28日（金）

よろしくお願ひいたします。