

健康一口豆だより

東洋医学的な考え方 2014・5月号 (医) 創建会企画部

1、東洋医学的な病気の捉え方

「病気」は、その人のライフスタイル全体（深層心理も含む）のゆがみの結果と考えます。安易なものを求める考え方や生き方が病気を作り、良かれとの思いが逆に体を痛めてつけている場合が多いのです。

しかし西洋医学では、目に見える症状（結果）だけに対処します。

目に見えにくい原因が変わらなると、再発か別の病気になります。

当医院企画部では、この原因の部分に目を向け、治療や健康管理に役立つ漢方的な情報を提供したいと存じます。

漢方薬の処方も致しております。院長先生まで御相談下さい。

2、食べ物の考え方

- * **医食同源**（食べ物も薬と同じという考え方）
- * **全体食**（頭から尻尾まで全部位食べる。）
- * **身土不二**（自分が生まれた所を大切にする。）
- * **以類補類**（心臓の悪い人は、動物の心臓を食べるという考え方）

旬のものを食べる。

春：芽吹いてくるもので、力強く成長させる力がある。

ビタミン類が多く、アク（Mg）が強い。このアクが冬に取った塩分や老廃物を体外に出す。（筍・山菜・・・）

夏：身体を冷やしてくれるもの（南方産・木の上のもの・・・土から

離れたものは、ビタミンやカリウムを含む果菜類が多い。）（トマト・キュウリ・スイカ・茄子〜冷蔵庫保存は食べる直前にする。）

* 土から上にいく程、糖分が多い。

秋：命を長らえさせエネルギーを蓄える力がある。脂肪やカルシウム分の多い穀・豆・果実や油ののった魚。（クルミ・栗・秋刀魚・鯖・・・）

* 土間際の部分（茎、葉）にビタミンが多い。

冬：身体を温かくし、血液を作る。塩分の多い貯蔵食品は、ナトリウムが発熱作用を高め筋肉を引き締め、体温を下げないようにする。（ゴボウ等の根菜類・・・）

* 土の下にいく程ミネラルが多く温める作用が多い。

現代では、「夏と秋のもの」に属するものを摂ることが多い。意識して

「冬のもの」（根菜類）や「春のもの」を摂ってほしい。特に根菜には秋に採って身体に溜まった油分に火をつけて温める力がある。

3、現代のライフスタイルの門題点

<<食品>>

1、三白の害～白米・精白小麦粉のパン・白砂糖～ビタミンやカルシウムが奪われ、カロリーが体内に停滞し、脚気、倦怠感、肩こり、手足の痺れ、ノイローゼ、自立神経失調症になる。

2、肉～農耕民族で腸の長い日本人は、肉より穀物・植物があっている。

「宿便」が多く、過食は、興奮、頭痛、血行不全や異常な性的興奮を引き起こし、早熟や早老の原因となる。又雄肉には、女性ホルモンが打たれ、病気を防ぐ為の抗生物質が多量に与えられてある。

4、牛乳・玉子

①牛乳：赤ちゃんには特に良くない。母乳（アルブミン）より牛乳（異種タンパク質のカゼイン）の粒子が小さい為、そのまま血中に吸収されアレルギー反応になる。又牛乳中の無機塩が乳児の水分代謝異常を起こし「水ぶくれ」状態を起こす。

②玉子～安い玉子は農薬の他合成ホルモン、抗酸化剤、駆虫剤、排卵促進剤、着色剤等の薬漬けである。最近地鶏とかヨード入り等が騒がれるのも肯ける。

4、ポスト・ハーベスト（収穫後に使う農薬）

輸入食品依存の日本では、入国前にポスト・ハーベスト処理（殺中・殺菌の農薬を混入している。その農薬の中には、枯葉剤のダイオキシンも使われている。）が行なわれている。

5、水道水

塩素消毒されている飲用水の塩素は、水溶性ビタミンを破壊する。

又塩素と有機物が結合すると、「トリハロメタロン」という発がん物質になる。煮沸直後にこの「トリハメタロン」は1番増える。

6、食品転嫁物

日本人は、年間平均4 Kg の食品添加物を摂っている。インスタントの多い人は15～20 gになるかも知れない。

7、軟らかいもの志向

1970年以降のファーストフードやレトルトものの軟らかいもの志向は、日本人を鋭角なアゴの口細顔へ急変化させた。これは、歯並びが悪く虫歯、脊髄側湾、胃腸病、糖尿に繋がる。

<<生活環境>>

1、ストレス・精神病 10万人中 330人・高血圧症 10万人 550人

2、化学物質過敏症・大気汚染・農薬・化学薬品・ジャンクフード等の複合汚染で10人に1人が、視力低下・頭痛・アレルギー症・喉の痛み倦怠感等の症状がある。

3、運動不足：どこに行くにも車で足を使わない為、寝たきり老人が増えている。

4、不規則な生活：太陽の運動に連動した体内リズムが無視され、ホルモンバランスを壊し、胃を弱めたり、便秘になったりする。

5、元気はとっても大切なもの。現代は気力が不足している。

コンクリート中での生活は、「気」が吸い取られ精神的に不安定になる。