

2014.3.1  
No.70

ご自由にお持ち帰りください

# ひがしTOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

## 漢方で「未病」を治し 病気になりにくい体を作る



「未病」とは、病気が本格的に発症する前の状態の事。つまり「未病を治す」とは、その兆しを見つけて病気が発生する前に防ぐことです。では、どうしたら未病を治すことができるのでしょうか？

例えば自分の健康状態を確認するとき。血液検査などをして“健康を数値で知る”のは西洋医学の特徴です。一方、東洋医学の場合は“体はいつも変化している”という健康観で数値に表れない「体の声」に耳を傾けるのが特徴です。

「体の声」とは、体のほてりや食欲不振、のどが渇くといった体の変化のこと。気のせいと思われるかもしれませんが、これは病原体に襲われかけている体が、その病原体と戦うため全身のエネルギーを集中させるためにおこる「エネルギーバランスの偏り」なのです。この「偏り」を無理に正すのではなく、**自然治癒の働きをサポートするのに使われるのが漢方薬**です。体が今どうしたいと思っているのか、その声に耳を傾け、変化にうまく対応しながら病気になりにくい状態へと導きます。体の声を聴くことで病気を未然に予防する。**東洋医学は未病を扱う**ことが特徴です。

【漢方とは】漢方薬の原料は、草や木、動物など、自然にあるものです。「ショウガを食べると体が温まる」と言われていますが、このような動植物に備わった力を組み合わせて出来ていったのが漢方薬です。



【漢方はバランス重視】漢方では、人の体は「気(き)」「血(けつ)」「水(すい)」の3つで構成されていると考えられています。「気」は、目に見えない、体を支えるすべての原動力のようなもの。「血」は全身の組織や器官に栄養を与えるもの。「水」は飲食物の水分を消化吸収によって体を潤すものことです。この3つはお互いに影響し合っていて、大切なのは3つがバランスよく巡っていることです。

水は流れ、温めれば蒸発し、重いものは下へ、軽いものは上へ行く。そんな自然の摂理を応用してバランスを調節し、その人の「ちょうどいい」状態に戻していくのが漢方です。

【漢方はどんなときにいいの?】漢方薬の得意分野として、「検査結果・数値で測ることの出来ない疾患」があります。この病気の例としては、虚弱体質・冷え性・更年期障害・不定愁訴などがあります。漢方では、症状一つだけを見るのではなく「体全体」を見ます。また、体と心はつながっているという考えから、心の働きもその人の一部として考えます。そのため、一見関係ないように見える複数の症状に、一つの漢方処方でも対処できることもあります。

なんとなくあちこちがしっくりしない、というとき、お近くの漢方クリニックや漢方専門薬局に相談してみてもいいかもしれません。

## ファイトケミカルとは?

ファイトケミカルとは、植物が強い紫外線や害虫などの外敵から身を守るために自ら作り出した成分のことです。ファイトケミカルは、カラフルな果物や野菜の色、香り、そして辛味成分や苦味成分に含まれています。種類が多く、栄養も多彩なのが特徴です。



## 身近なファイトケミカル

ファイトケミカルは、野菜や果物、豆類に多く含まれ、その種類は1万種類にもものぼると言われていますが、現在わかっているのは約1,500種類です。そこで、私たちに身近なファイトケミカルをご紹介します。

## 注目の抗酸化力

ファイトケミカルの働きの中で、最も注目されているのが「抗酸化力」です。私たちの体は、鉄が錆びるように、放っておくと酸化してしまいます。酸化は様々な病気や老化の原因とされています。ファイトケミカルは酸化を防ぐ力=抗酸化力があるとして注目を集めています。人はファイトケミカルを作り出すことが出来ないため、食事から上手に摂り入れましょう。

### 【大豆イソフラボン】

女性ホルモンに似た作用があり、更年期症状の予防や解消に効果があるとされています。

#### 【含まれる食品】

豆腐・納豆  
油揚げなど

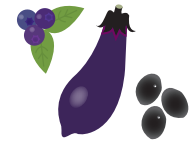


### 【アントシアニン】

ブルーベリーなどに含まれている青紫色の色素です。目の疲れを予防したり目の働きを高める効果があるとされています。

#### 【含まれる食品】

ブルーベリー  
なす・ぶどう  
黒豆など



### 【カテキン】

緑茶に含まれる渋味や苦味の成分です。強い殺菌作用で口臭や虫歯予防に効果があると期待されています。

#### 【含まれる食品】

緑茶など



### 【ショウガオール】

しょうがの辛味成分です。血行を促進し、体を温める効果があります。

#### 【含まれる食品】

しょうが



参考：大塚チルド食品