



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

春の養生

温暖化と言われる昨今ですが、今年の冬もやはり積雪の被害がニュースで伝えられていました。しかし季節はめぐり、明るい春の訪れにふと気分の上昇が感じられます。健康であればこそ五感が働き、心と体でしっかり受け止められます。

春の陽気に誘われ、草木は芽吹き、枯葉の下や地中にそと身を隠していた虫たちが活動を始めます。生き物は、冬の間は無駄にエネルギーを消費することなく、来る春のためにエネルギーを蓄え備えます。

春の陽の気が充実してくると、やはり人も植物などと同様に活発に活動が始まり、全身に気がめぐり力が湧いてきます。

しかし、春には少し問題も生じます。皆さんは「木の芽時」という言葉をご存知ですか。これは、春は静から動へ新芽がぐんぐん伸びる活動

的な時期です。それなのに、なんだか気持ちが悪さ落ちこんで憂鬱になったり、逆にハイテンションになり過ぎて動きが激しくなったりと、神経が不安定な状態の時期を言います。日中体が重だるく横になりたいたとか、気が重くて減入ってしまうとか、夜眠れないとか訴えます。

原因は、冬から春への自然の変化に、心身がついていけないからです。うまく順応できない問題が、身の回りに発生しているのです。

学校や仕事など生活環境の大きな変化や、初めての経験など、未経験への不安があります。希望や期待や不安が入り混じり、振幅が大きい心の変化に疲れを感じます。

さて、ではどうすればよいでしょうか？ 停滞した、気をめぐらせるためには、やはり、胃腸をたてなおして栄養をしっかりと吸収し、体の隅々まで栄養を運べる元気な「血」にしましょう。

そして、自分の年齢や体に合った運動を始めると、随分変わります。

散歩もよし、軽いジョギングもよし。呼吸をしっかりとすると肺が力を付け、血液が栄養とともに酸素も全身に運びます。

脳はすっきりとし、体は軽くなり、停滞していたもやもやは晴れてきます。でも注意したいのは、食べ過ぎです。運動したらおなかですきまますからぬ。

「腹八分目」です。そして「ひとくち50回」と言われますが、よくよく噛んで食べましょう。

病気を治す力を十とするならば、薬は三分で、食事も三分。残り四分は「養生」です。養生とは、自分の生活スタイルをいいます。暴饮暴食・不規則な食事・甘い油っこい辛い料理・たばこ・運動不足・夜ふかしなど、つまり自分自身が改善できることです。

気が病んだ状態を病気といい、病は気からと申します。

皆さん、春の陽の気をめぐらせ、ハツツと暮らしましょう。