

令和6年の養生 ～土運太過～

「土運太過」の年は、湿気を含んだ『土』が盛んになることから、『脾』胃腸の働きが強くなりすぎる**暴飲暴食**と相剋の関係()により『腎』が抑えられる**老化**に注意が必要な年です。腹八分目にする事で、脾⇒腎の関係が良好になり、血管の問題、糖代謝の問題、加齢に関する問題が進まずにすみます。

今年ならではの養生を取り入れて、素敵な一年をお過ごしください。

脾・・・消化・吸収と関係が深い。飲食物を「水穀の精微(すいこくのせいび)」として取り入れ「気血津液精」に変化させます。

腎・・・成長・発育・生殖と関係が深い。「腎」に蓄えられた「精(生命エネルギーの源)」を使って体の成長・発育・生殖、各種臓器の生理機能を

| 五行 | 五臓 | 五腑 | 五季 | 五官 | 五主 | 五液 | 五華 | 五色 | 五志 | 五味 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 木 | 肝 | 胆 | 春 | 目 | 筋 | 涙 | 爪 | 青 | 怒 | 酸 |
| 火 | 心 | 小腸 | 夏 | 舌 | 脈 | 汗 | 顔面 | 赤 | 喜 | 苦 |
| 土 | 脾 | 胃 | 土用 | 口 | 肌肉 | 涎 | 唇 | 黄 | 思 | 甘 |
| 金 | 肺 | 大腸 | 秋 | 鼻 | 皮 | 涕 | 体毛 | 白 | 憂 | 辛 |
| 水 | 腎 | 膀胱 | 冬 | 耳 | 骨 | 唾 | 髪 | 黒 | 恐 | 塩辛 |

←相生(陽) ←相剋(陰)

食習慣を見直したい一年★

よく噛んで、腹八分目!同じ時間に、同じ量を食べよう!

脾

【要注意】
辛いもの・味の濃いもの・脂っこいものが好きな人・食べることが好きな人・食事を抜くことが多い方・食べ放題が好きな方

★中医学で暴飲暴食は「胃熱」。胃に熱がこもり悪化し、さらに食欲が増してしまうタイプ。若い方や元気な方、暑がりの方は特に要注意。

【養生ポイント】

「脾は湿を悪む(にくむ)」

生もの・冷たいもの・甘いもの・脂っこいものは「湿」となり、脾の働きを邪魔します。

軽い運動や入浴で発汗し、「湿」を体から排出しましょう。

【おすすめの食材】

米、インゲン豆、大豆製品(豆腐など)、アジ、豚肉、牛肉、山芋、かぼちゃ、じゃがいも、キャベツ、りんご、ゴーヤ、レタス、トマト、きゅうり、バナナ、しょうが、はと麦、春雨など



【おすすめの漢方・商品】

六君子湯・半夏瀉心湯・大草胃腸散・若甦・片仔黄

健康ニュース

腎がダメージを受ける一年★

暴飲暴食・栄養不足・ダイエット・過労・睡眠不足に要注意。

腎

【要注意】

頑張りすぎ・食べすぎ・・・なんでもやりすぎちゃう人、冷えやすい人

★なんでも「〇〇過ぎ」は腎精をすり減らします。腎精は「ホルモン」と深い関りがあるので、婦人科系疾患や更年期障害を起こすことも。

【養生ポイント】

いわゆる「規則正しい生活を！」

20時以降は食べない、22時までに寝る、腹八分目、たんぱく質を心掛ける、減塩など

【おすすめの食材】

鶏肉や豚肉、根菜類(長いも、れんこん、ごぼう)、ニラ、くるみ、エビのほか、黒ごま、キクラゲ、昆布、黒豆、黒色の食材

【おすすめの漢方・商品】

六味丸・八味地黄丸

霊鹿参・参茸補血丸・長城甦腎宝



2024年

土運太過の年に最も体調を崩しやすくなると言われている季節は、

土用

春土用:4月16日~5月4日

夏土用:7月19日~8月6日

秋土用:10月20日~11月6日

2025年

冬土用:1月17日~2月2日



土用って何ですか?

土用とは、年に4回訪れる、立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間のこと季節の変わり目の養生期間と言われています。



薬剤師・宮野訓夫



土用の小話

昔から「土用を制するものは運を制する」と言われます。季節の変わり目となる土用。例年以上に体調管理にお気を付け下さい。