

# 令和5年の養生 ～癸卯・火運不及～

今年の運気は火運不及です。「火の勢いが弱くなる」という意味で、下火・下り坂などと捉えます。コロナや戦争などが終息に向かうとも考えられますが、お天気としては火に属する暑さ=夏の力の弱くなります。また、火運の不及に伴い、「水の勢いが強くなる」ため、寒風がきびしい気候となります。雨が続きたり、激しくなったりもするでしょう。

そんな「火運不及」の養生として二つのやり方があります。

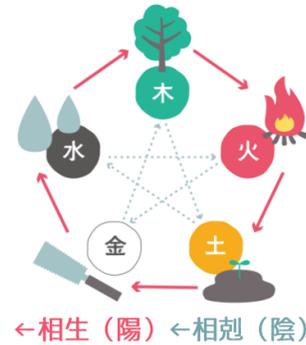
一つ目は、火を補うこと。⇒心を助ける養生

二つ目は、水を抑えること。⇒脾を助ける養生

これは、土が水の力を抑える相克の関係にあることを利用したものです。今年ならではの養生を取り得て、素敵な一年をお過ごしください。



薬剤師・宮野訓夫



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

心の元気がなくなる今年は、「息切れ・動悸・不眠・多夢・不安・物忘れ」などが出やすくなります。ただ、心だけを助けるのは難しく、実際は気血を消耗させない+気血を補うことが重要です。

## 【養生】

- ①気血を消耗させない:睡眠の質を大事にする(夕方以降のカフェインを控えるなど)、汗のかき過ぎに注意、人に気を使い過ぎないなど
- ②気血を補う:3食食べる、食事のバランス、朝日を浴びながら腹式呼吸(陽気をたっぷりとりこむ)、一日一度「笑う」など

## 【おすすめの食材】

気血を養う食材や気分を落ち着かせる食材:牡蠣、ぶどう、百合根、蓮の実、なつめ、独眼肉、真珠粉

気血を補い血行を良くする食材:小麦、らっきょう、シナモン、たまねぎ、赤ワイン、サンザシ など

【おすすめの漢方・商品】律鼓心・天王補心丹・心脾顆粒・冠丹元・血府逐瘀湯・甦脈宝など



# 健康ニュース 2023 Spring

毎年、春は肝が暴走しやすい季節。肝の暴走は、脾胃の働きを悪くします。

## 【養生】

穏やかに過ごす・早起き・散歩など軽めの運動・髪のブラッシング・目のマッサージ・アロマ・ジャスミン茶や菊花茶など

## 【おすすめの食材】

苦みのあるもので肝を静める:竹の子、クレソン、うど、たらの芽、ふき、ごぼう、わらび など

辛味のあるもので溜まったうつを発散:ミント、菊花、新たまねぎ、みょうが、うこん、三つ葉、大葉、春菊 など

【おすすめの漢方・商品】加味逍遥散・抑肝散・竜胆瀉肝湯・釣藤散・若甦温・エナック・能活精など



冷たいものは脾胃の大敵!普段から消化・吸収を意識しましょう!

## 【養生】

20時以降は食べない・22時までに寝る・腹八分目・生もの、冷たいもの、甘いもの、脂っこいものの摂りすぎ。「脾は湿を悪む(にくむ)」軽い運動や入浴で発汗し、湿を体のため込まない

## 【おすすめの食材】

脾胃を補い、機能を高める食材: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 など

脾胃の痰湿を取り除く食材:しょうが、きゅうり、冬瓜、はと麦、緑豆、小豆、もやし、春雨、茶、梅干し、こんにやく 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



薬局オリーブファーマシーに胃腸薬コーナーが出来ました!是非ご覧ください。

