

自然の力で健やかに暮らそう

元気のちから

2020 | 10月号

巻頭特集 美味しく食べて元気に過ごす

発酵パワー に注目!

なんとなくの不調にご用心

未病対策のすすめ

腰痛を解消したい!

極める健康トレーニング

◀ 元気な毎日の秘訣はこちら!

 世田谷自然食品



未病とは？

未病は、「未だ病気にはなっていないけれど、健康と病気の間」という意味です。今は、病院で治療するほどでもないけれども、生活に支障をきたすわけでもないかもしれません。しかし、放っておくと体にさらなる悪影響を与え、病気へと発展する可能性を秘めています。不調にいち早く気づけるのは自分自身なので、体からの危険信号をしっかりと受け止めて、自分の力で未病のうちに改善しましょう。

健康と病気のグレーゾーン／



参考：神奈川県ホームページ

実は、こんな症状も未病の可能性あり！

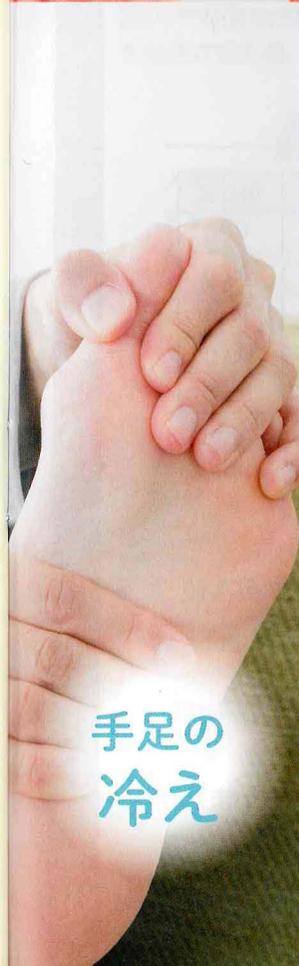
- 頭が重く、すっきりしない
- 口の中がよく乾く
- めまいを起こすことがある
- 耳鳴りがする
- 猫背など姿勢の悩みがある
- 爪がもろい。
指にささくれができる
- 顔色が悪いと言われる
- お腹が張る
- 顔のシミや目の下のクマが気になる
- 手足がしびれる

パート1 気づく

不調にいち早く気づけるのは
体からの信号を受ける自分自身



頭痛



手足の冷え

なんとなくの不調

不調にご用心

未病対策の すすめ

病気もなく、健康診断の結果に問題がなかったとしても、胸を張って健康だと言えますか？
疲れやすい、肩こりがひどい、むくみやすいなどの不調はありませんか？
これらの「なんとなくの不調」は、東洋医学で未病と呼ばれる、病気の一手手前の状態です。
不調が起きやすい、季節の変わり目の今こそ、対策を考えてみましょう。

監修 渡辺賢治先生

修琴堂大塚医院院長、慶應義塾大学医学部漢方医学センター客員教授、横浜薬科大学特別招聘教授。長年の漢方治療の経験から病気にならないカラダを作るための『未病図鑑』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）を出版。



肩こり



疲れ目

内と外から 温める

夏は38℃前後、冬は40℃前後のぬるめの湯に20～30分つかる入浴で、体内の血流やリンパの流れをよくしましょう。秋バテなどの温度差対策には、上着やひざ掛けなどが有効です。



ナナメの関係を つくろう

親子＝縦、友達＝横とは異なる、世代を超えた人間関係を築きましょう。ご近所さんや行きつけのお店の店員さんなど、縦でも横でもない、ナナメのつながりをつくりましょう。飾らずに話したり相談したりできて、自己肯定感や、ストレスからの回復力の向上が期待できます。

適度な運動

厚生労働省が元気に体を動かす時間の目安として掲げている40分以上を目標に、散歩などから始めてみましょう。血流や新陳代謝が良くなり、腰痛や肩こりの軽減や美容効果などが期待できます。



未病を改善するためには、自然治癒力や免疫力、自律神経などの本来の力を、きちんと発揮できる体へ整えることが大切です。生活習慣の見直しから、心身を最適な状態へ導きましょう。

食材の 温・冷・旬を意識

秋バテなどで体を温めたいときは根菜やしょうがを、ほてりを冷めたいときは夏野菜や葉野菜を。その季節に合った体にするための成分、栄養が詰まった旬の食材も積極的に摂りましょう。それぞれの栄養をくまなく摂れるよう、偏りのないバランスも大切です。

未病を改善する 生活習慣

パート3 改善

質の良い睡眠

1日の活動を終わったら、ゆっくり入浴したり、テレビやスマホから離れたりとすることでリラックス状態へ導き、睡眠の質を上げましょう。心と体の休息や修復、脳の情報整理が、睡眠中にきちんと行われるようになります。



姿勢を正し、 深い呼吸を

内臓の圧迫や体のゆがみを生まないように、姿勢を正しましょう。はあ～と息を吐き切り、すう～と息を吸う深い呼吸を心がければ、横隔膜周辺の自律神経が刺激され、自律神経の乱れが改善できます。

知る

普通と思っている日常に
未病の種が！

未病の原因とは？

1つの大きな理由があるわけではなく、さまざまな要素の積み重ねが未病の原因。ここでは代表的なものを解説します。



1 便利な暮らし

現代人は、洗濯機や掃除機、パソコン、スマホなどの便利な家電や、様々な移動手段に囲まれて生活しています。そのことによる運動不足や、頭や目の疲労が、未病の一因になります。

2 ストレス

ほんの些細なことが、心身へ負担を掛けている場合があります。例えば、ちょっとしたプレッシャー、怒りや悲しみなど。これらが未病状態へのスイッチになることも多いのです。

3 気候の 変化

気温の変化や季節の変わり目に起こる自律神経の乱れも、未病の原因の一つです。暑さや寒さ、湿度などから感じる不快感も、心と体に影響を与えています。

夏から秋への変わり目の今、とくに注意！

「秋バテ」になっていませんか？

暑さがおさまり秋になっても、食欲不振、疲労感などの症状を感じたら、それは未病のひとつ「秋バテ」かもしれません。一度チェックしてみましょう。



以下の症状に**1つでも**当てはまることがあれば、秋バテの可能性が考えられます。

- 疲れやすく体がだるい
- 食欲がない
- 風邪をひきやすい
- やる気が出ない
- 朝すっきり起きられない
- 寝汗をよくかく

秋バテの原因は？ 内と外、2つの冷えて自律神経が乱れ血行不良に

内臓冷え

夏に、ジュースやビール、そうめん、アイスといった冷たい飲み物、食べ物を摂り過ぎると、胃腸への負担が蓄積。暑さが落ち着いたら、体調不良を起こしやすくなってしまいます。

冷房冷え

真夏の冷房が利いた室内と屋外の温度差による、自律神経の乱れが招いた疲れやだるさは、秋まで長引きがちです。室内外の温度差が大きい、猛暑の年に、秋バテ人口が多くなる傾向があります。

