

# 東光

梅雨入り

今年は例年よりも遅れての梅雨入りとなりました。梅雨の時期というのはジメジメとしていてなんだか身体が重く感じます。慢性的な疾患を持っている人はその部分がズーンという鈍痛を感じたりして辛い時期です。東洋医学ではこういった「悪さをするジメジメ」の事を「湿邪」と言います。この湿邪の特徴を挙げると

- ・むくみ（特に下半身）
- ・頭や身体が重い
- ・関節が痛んだり腫れる
- ・下痢
- ・舌を見ると舌の横側にギザギザ（舌がむくみ、歯の痕がつく為）
- ・などがあつきます。また湿邪に侵されたものは治りにくかったりしますので気をつけましょう。
- ・どのように気をつければいいのかと言うと、簡単には「ジメジメとした状況をなるべくつくらない」事だと思つてます。てるてる坊主を

作れと言つているのではありません。汗をかいてそのままにしておくとベタベタしますので着替えるとか、必要以上の水分はとらないよう心がけるとか、運動などをして汗をかいて発散させるのもいいですね。

雨降つている時はジメジメするけど晴れると少しスッキリしますよね。イメージとして身体を「晴れ」にするのです。

## 舌診



先ほど少し触れました「ベロ」、僕は治療前に脈やお腹を診ていきますよね。脈（橈骨動脈や頰動脈）やお腹、背中は身体の状態が反映されるのです。同じようにベロも身体の状態が反映すると言われています。これを診る事を「舌診」と言います。

舌の形や色、苔の色や厚さなどで診ていくのです。

これから毎日鏡を見てみましょう。舌が赤っぱかったり、コケが黄色だったりしたら少し身体の中に熱があるのかもしれない。

苔がベツトリついていたり横にギザギザがあつたら「湿邪」にやられてるのかもしれない。

でも「何が悪い、どこが悪い」というのはあまり細かくわからなくてもいいと思います。大事なものは毎日チェックしておいていつもと違ふときに「今日は身体がいつもと違ふぞ」と言う事を知り、「何が違ふのだろう、何かしたかな」と振り返り、その日一日は規則正しい生活をするということにつなげていければいいと思います。

気になる方は僕に言つて下さい、わかる範囲でお応えします。

## 本の紹介

### 「食品の裏側」

東洋経済新報社 一四〇〇円

安部司

食品添加物についてとてもわかりやすく、またとても読みやすくて書いてくれている本です。

- ・ ドロドロのくず肉が30種の添加物でミートボールに
- ・ 自分の工場で作つたものを食べない人たち

・ 低塩梅干は高塩梅干より身体に悪い？

・ 特売醤油は何故安い？

・ コーヒーフレッシュの正体

・ 表示免除の添加物

・ 天然だしも化学調味料入り

などなど。この本は「添加物って怖いなだよ、食べちゃダメだよ」という本ではありません。僕らがほとんど知らない添加物というものの情報公開をしてくれている本です。スーパーなどで売られている物を手に取り裏を見てみるとほとんどのものに添加物が入っています。添加物を取り入れないという事はまず無理でしょう。でもそれと添加物を知らなくていいやという事とはまた違うと思つています。安部さんも言つていますが、「子供たち」の為にもまずは自分がどんなものを食べているか「知つて」おきましょう。図書館などでも借りられます。是非一度は読んで下さい。

鍼灸あま指師

熊岡央企

TEL 0467-98-3213

toukouan@hotmail.co.jp

くまおかひろき