

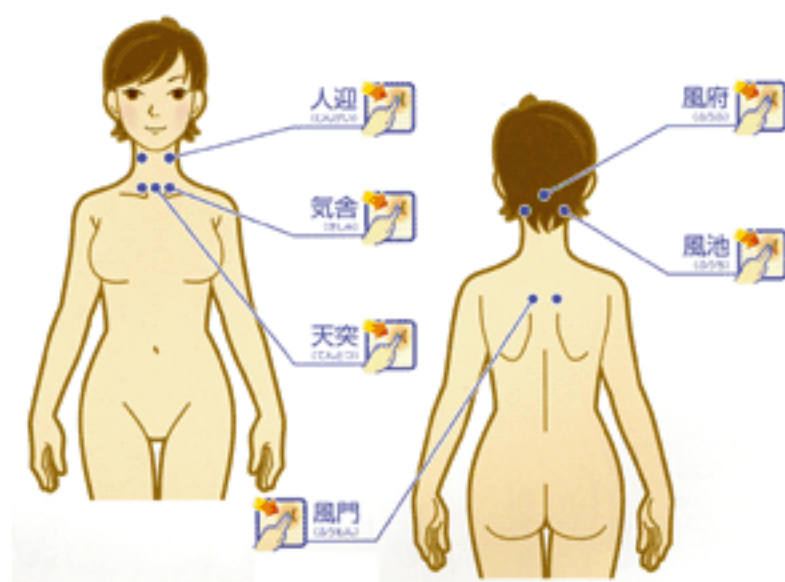


AOI通信 2010.3

今月のテーマは「のどの痛み」

のどが痛くて声が出せない、あるいは食べ物がのどを通らない、といった症状は風邪を引いた時など、誰もが経験することでしょう。

のどの痛みを感じたら、のど仏の中心から左右外側へ指二本分で脈を触れたところにある「人迎」を軽く抑えてみてください。さらに、のど仏の下で胸の骨の上にあるくぼみの中心「天突」そこから左右外側へ指二本分のツボ「気舎」も効果的です。風邪が原因ののどの痛みなら、風邪によく効くツボを押さえてみてください。風邪は東洋医学では、風邪という邪気が入ってきて鼻水が出たり、のどが痛くなる症状を現すと考えられています。この風邪が最初に入ってくるが、背中の第二胸椎棘突起下から左右外側へ指二本分の「風門」というツボで、それが首の後ろの中央のくぼみと耳の後ろの骨を結んだ線の間で左右に位置する「風池」にたまり、中央のくぼみから上へ親指幅約半分の「風府」に集まるといわれています。



※ゼイリン「鍼のはなし」より引用・抜粋

見直そう畑の肉

大豆は中国が原産地で、弥生時代には渡来し、平安時代には大切な食品として、万米(まめ)と呼んで親しまれたほどである。中国や日本の大豆は、枝豆・きなこ・豆腐・みそ・醤油・納豆・ゆば・もやしなどに加工され、その栄養と味や香りが好まれて、長い食生活の歴史を作ってきた。それは健康を守る自然との共生の中の大切な財産でもあったのだ。大豆の蛋白質には、からだに必要なグルタミン酸やメチオニンなど、良質のアミノ酸のほとんどが含まれている不思議な成分構成を持ち合わせ、大豆は血液中の老廃物を取り除き、血管を柔らかくし、コレステロールを低下させる。その他、大豆中の多くのビタミンや、ビタミンE、5種類のサポニンという珍しい物質の相乗効果で、悪い酸化した脂質を消して老化を防いだり、余分な脂質を解消して肥満を防ぎ、肝臓の働きを高め、糖尿病の予防や治療にも大切な効果がある。またレシチンと呼ぶ成分は、脳の働きを活発にし、頭のボケを防ぎ、記憶力を高める。受験生の頭にも大事な作用が働くわけである。

参考:「薬になる食べもの」篠田雄介著

予防しっかり、乗り切ろう花粉シーズン

花粉症の人にはつらい季節ですが、今まで花粉症と縁のなかった人でも急に発症することがあるので注意が必要です。花粉症の3大症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまりですが、風邪と間違えて治療法を誤り悪化させることがあります。くしゃみの回数が風邪よりも多く、1日に数回発作的に起こる、目のかゆみ、充血、涙が出るなどが花粉症の特徴です。症状が1週間以上続く場合は、早めに受診しましょう。放置しておくと悪化しかねません。予防策としては、花粉情報に注意し花粉が多い時は外出を控え、外出時はマスクやメガネを着用し、帰宅後に洗顔とうがい。花粉の影響を少なくするために、こまめな掃除、洗濯物はよくはたいて取り込む、窓を開けっぱなしにしない、などにも配慮しましょう。