



歳時記のある暮らし

二〇一七年

《四月》

金氏高麗人參株式会社

おもてなし係 久郷 直子

うららかな陽光を受けて花が咲くようになりました。

皆様、おすこやかにお過ごしでしょうか。

いつも『神秘の健康力』をご愛用くださりまして誠にありがとうございます。

暖かな風、道端のタンポポ、ひばりのさえずり……。昨日まで咲いていなかった花が朝起きたら咲いていた。そんな情景が日常にあふれる季節です。野山では草木が芽吹くころ、入園、入学、入社の時期と重なり、四月はまさにスタートの季節です。まさらの鞆を携えて学校に向かう新入生や、意気揚々と歩く新入社員の姿がまぶしく感じられます。花壇のチューリップや桜草、道端の雑草までが初々しく見え、一年でもっとも新鮮な気分になれるころです。

陽気を感じるこの季節、健康をいばん実感しやすいように思うのですが、昔から、草木が芽吹くころは「木の芽時（このめとき）」と呼ばれ、心と身体の不調が起きやすいことで知られています。理由もなくイライラしたりだるく感じることがあります。また、花粉の飛散が活発な時期と重なり、花粉症でなくても目の痒みや鼻水に悩まされます。一方、暖かいと思っても、急に冷え込んで風邪をひくこともあり、春は体調が安定しにくいものです。

だるい、眠い、肩が凝る、このような春特有の不調の理由の一つは、眠っていた冬の身体が目覚め、活発に動き始めたためであるともいわれます。春先は、動物たちが冬眠から目覚めて一斉に動き出すように、私たちの身体も冬型から春型になり、細胞の生まれ変わりが活発になる季節。「解毒」と「代謝」を担う肝臓は、活動が弱くなっていた冬の間に溜まった老廃物などを解毒し、栄養を身体に必要な形にして全身に届けるためにフル活動するのです。

東洋医学では、春は「肝」の季節だそうです。ちなみに夏は「心」、梅雨・秋雨は「脾」、秋は「肺」、冬は「腎」というようにそれぞれの季節に乱れやすい臓器があると考えられています。肝臓が疲れた時の身体の悲鳴は、疲れやすい、やたら眠い、熟睡はできない、足が重たる、肩や

（裏面に続きます）

首が凝る、体重が増えるなどの実感によって気付かされるようです。なるほど、肝臓が疲れると、疲労によって産生された疲労物質も分解・解毒して処理されなくなるため、筋肉や腱に余計な収縮やコワバリをもたらし肩が凝ったりします。また、身体に老廃物が溜まっていくと太りやすくなりますね。

東洋医学の古典『四気調神大論篇』では、春の過ごし方についてこのようにすすめています。夜更かしをすることなく早く床に入り、朝は早く起き出でてゆるやかに庭を歩くようにしましょう。急激な労働をすることなく、精神的には冬の間に深くしまいこんでいた志をおこさせてやり、万事のびのびとゆったりとさせておきましょう。心を緊張させたり、急激な労働をすると、春に盛んに活動する「肝」の臓器が疲れてしまいます。東洋医学の考えでは、春という季節は、冬に活動が弱まった身体の試運転の季節なので、「急激な」とか「勢いのある」などという行動は慎んだほうが良いようです。

春の装いに身を包んでお花見に出かけるときは冷えないように気をつけましょう。座ってお弁当を広げていると地面から冷気が伝わってきます。カイロやストール、カーディガン、厚めの敷物を利用して暖かくして楽しみましょう。冷えた日は、一日の終わりに炭酸入浴剤を入れたお湯につかるのもおすすめです。ブクブクとお湯に溶けた炭酸ガスが皮膚から浸透して毛細血管を広げ、血行を良くするそうです。血行が良くなると温まって新陳代謝もアップし、疲労が抜けやすくなります。シワシワとした泡が肌をパチパチと刺激して身心ともにリフレッシュさせてくれます。

雁が北へ帰り燕が南からやってきます。燕の鳴き声が聞こえると、若葉が育ち、花が咲きます。暗く長い土の中の時代があった。

いのちかけで芽生えた時もあった。

しかし草は、そういった昔をひとことも語らず、もっとも美しい今だけを見せている。

身体機能が麻痺しながらも、口にくわえた筆で水彩画やペン画を描き、詩を添える数々の著書が出版されている星野富弘(ほしのとみひろ)さんの言葉です。今、美しい植物の成長から多くを学べる季節です。

体調管理を心がけ春を楽しく過ごしましょう。

皆様のご健康をお祈りいたします。

お役立ち情報ブログ
「久郷直子の読むサプリ」
公開中!

<https://www.kouraininjin.com/yomu-sapuri/>