

# 四季彩便り

2005  
初秋

発行人  
漢方四季彩堂  
酒見裕子  
(092)927-2693

## 初秋の養生訓

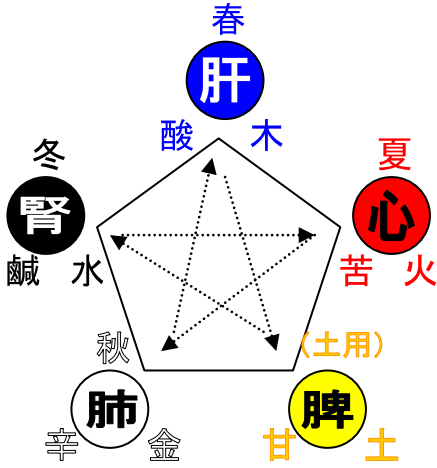
九月はまだ残暑が厳しく、夏に開いた皮膚はそのままそつりで腠理(肌のキメ)が閉じていない。

皮膚表面の「気」がまだ堅固でないのに秋風に吹かれると皮膚が傷つきやすいので、用心し、涼風に当たり過ぎないように心がけねばならない。

病人は、残暑が去った後、(中略)風邪を予防し、痰咳の病気にかからないようにしなければならぬ。

(貞原益軒 養生訓より)

## 五臓・五味と四季



## 解説

中医学では**肺**の働きを次のように考えています。



① 自然界の清気を吸入し、体内の濁気を排出する。

② 脾から送られてくる津液しんえき(体液)と水穀すいこくの精微せいび(栄養)を全身に運び、皮膚に到達させる。

③ 衛気えき(皮膚や粘膜の防衛力)を高め、毛穴の開閉によって発汗を調節する。

右の三つの働きが充分でないと、アレルギー・アトピー、鼻炎や喘息、カゼでもないのに咳が続く・等の**肺**の病が起こりやすいのです。

もともと風邪をひきやすいという方は、「黄耆おうぎ」の入った漢方薬の助けを借りて防衛力を高めるのが良いでしょう。

冷たいもの・生ものを避け、辛いものの摂り過ぎに注意することも大事な養生法です。

## 免疫力回復の切り札

### 玉屏風散

玉屏風散

黄耆おうぎを主成分とし、衛気えきの働きを強めてくれる代表処方です。

「体表に屏風びょうぶを立てて外からの病邪の侵入を防ぐ」というのが、その名の由来です。

・黄耆おうぎ (マメ科キバナオウギの根)  
抵抗力をつけ、体表部の守りを固めます。

・白朮びやく (キク科オオバナオケラの根茎)  
胃腸の働きを回復させ、虚弱体質を立て直します

・防風ぼうふう (セリ科ボウフウの根)  
その名の通り、風邪の侵入を防ぎます。  
黄耆おうぎと一緒に使うことで防衛力がグンとアップします。

玉屏風散は、日本では「衛益顆粒えいえきかりゅう」という名前で売られています。