

肌の乾燥期は便秘にも注意



イラスト：小川 良

指先が乾燥して、ポリ袋をうまく開けられないことはないでしょうか。これから秋が深まってくると肌が乾燥しますが、体の中の潤い不足が原因なので、クリームを塗ってもあまり改善しません。

これは、漢方でみると、「肺」というシステムがバランスを崩している状態なのです。この「肺」は、鼻やのど、気管支などの呼吸器系のことを指しますが、西洋医学とは少し違って、外部からの刺激から体を守る仕事もしていると考えます。

「肺」は乾燥を嫌い、大腸とも密接な関係があります。このため空気が乾燥すると「肺」のバランスが崩れ、「肺」と関係するところに乾燥症状が出やすくなります。鼻やのどの乾燥、空咳、声枯れ、肌の乾燥、大腸の乾燥などです。秋に肌が乾燥するときは、大腸も乾燥して便秘になる可能性も高いのです。乾燥すると肌が敏感になって皮膚炎を起したり、体を守る力が低下して風邪をひきやすくなったりします。そうならないためにも、「肺」を潤わせる食べ物を取りましょう。ヤマイモ

やハチミツ、アーモンド、ギンナン、松の実、ユリネ、イチジク、リンゴなどがおすすめです。

中華料理のデザートとしておなじみの杏仁豆腐の材料である杏仁(アマンズの種類)にも、「肺」を潤わせる作用があります。秋に中華料理を食べるときは、ぜひ杏仁豆腐をデザートに選んでください。

池田哲子(いけだ・のりこ) 神戸・元町で漢方薬房と薬膳サロンを運営する「咲美堂」代表取締役。自らの病気を克服した経験から、漢方と薬膳を学んだ。現在は漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年間約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努めている。

