

その微熱 胃腸虚弱が原因かも



カゼや感染症ではないのに微熱が続く、病院では「原因不明」で終わってしまうことがあります。「熱がある」「熱を下げる」と考えがちですが、もしかしたらその微熱は胃腸虚弱が原因かもしれませ

ん。体温の調節機能は脳にあり、その脳の誤作動で体温が異常になることがあります。ストレスや緊張が強いと、脳も興奮状態になって誤作動を起こします。そのようなとき

は深呼吸を心がけ、セロリやタマネギ、ピーマンなど気持ちを静めるものを食べましょう。

内臓を動かしたりやる気を出させる「気」は、緊張状態が続いたり必要以上に使うと減ります。そうすると、脳も動かせなくなつて誤作動を起こします。疲れやすい、やる気が出ないときは米、芋、豆などを食べてゆっくりに休みましょう。

漢方という「血(けつ)」は、血液だけではなく、内臓の潤いを作ったり、肌、爪、筋、髪、心、脳に栄養と潤いを届けます。その血が減ると、脳に栄養を届けることができず誤作動を起こします。疲れ目、足がこる、記憶力

が低下する、夢をよく見るなどの症状があれば、血を増やすナツメ、ニンジン、ヒジキなどを食べてください。

旅行のあとや大きな仕事の後などに熱を出すのは、気を使いきて疲れたから。ゆっくりに休みましょう。

気や血は食べ物から作られますが、消化吸収システムが働かないと、いくら良いものを食べても作り出すことができません。まずは漢方薬などで消化吸収システムを整えましょう。

このように、微熱にもいろいろなタイプがあります。「熱がある」「熱を下げる」ではなく、「なぜ熱が出るのか?」を考えるのが漢方の考え方です。



イラスト:小川 良



池田のりこ 神戸・元町で漢方薬

店と薬膳スクールを運営する「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約300回の講義を行っている。商品店舗は「咲美堂漢方薬房 薬膳スクール健膳美食サロン」

(神戸市中央区北長狭通6の2の15 カサベラ花隈B102、☎078・381・5665)。