

梅雨時の健康法

水はけのよい体づくり！ 梅雨の養生 Q&A



東洋医学では、**水の過不足や水の流れの不調を水毒**といいます。栄養失調や脾胃の不調により、水の流れが停滞した場合には、むくみや下痢という症状が現れます。水が不足した場合は、口の渇きや乾燥症状が現れます。

梅雨や台風の時期には年齢を問わず、頭が重い、ふらつくという体調の悪さを感じることが多くみられます。これは、水の異常である水毒が原因と考えられます。

つまり、梅雨に感じる不調は、**余分な水分がたまっていることや水が巡っていないこと**が原因のため、水はけのよい体にするのが大切です。
この梅雨の頭重感を解消するために、**水はけのよいカラダ**を目指してみませんか？

そこで、今回は梅雨の養生法についてQ&A形式でお答えします！



水はけをよくするには・・・



Q1

汗や排尿で体内の水はけをよくしたいけど、どんな方法があるのかな？



運動や入浴があります。

ウォーキングなど汗ばむ程度行っただけで十分です。
汗をかきにくい方は、**38度～40度のぬるめのお湯で20～30分かけてゆっくり半身浴をする**のもいいようですね。



（投稿者：蓮田市自治連合会 顧問 薬学博士 宗像 敬一）