

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
2月の月齢
新月 2/5
上弦 2/13
満月 2/20
下弦 2/26



月のリズムと陰陽五行・下弦の月編

前回にも書いたように月が地球の周りを回る周期にも五臓と共鳴する周期があります。なかでも、下弦の月期（下弦の月の三～四日前から三日後まで）は腎臓と膀胱の経絡と結びついていて、季節は冬、一日では夜（午後十時～午前三時まで）に相当します。

顔のくすみは腎からのサイン

腎臓系の弱りは、顔のくすみや皮膚の黒すみ、シミやホクロ、ソバカス、シワといった黒さとなって現れます。例えば人工透析をしている患者さんには顔のくすみ、長年、ステロイド（副腎皮質ホルモン）を使用していた方には、赤黒い皮膚の変色が見られます。体質的には冷え症で、手足が冷たい、足腰が弱い、膝が痛い、むくみやすい、夜眠れないといった場合は、腎に弱りがあると考えられます。

また、腎が疲れると耳が聞こえにくい、耳鳴りがする、目がぐるぐる回る（メニエール）、中耳炎になりやすい、音に敏感になるなどの症状が出やすくなります。他にも骨がもろい、腰が曲がる、背骨が湾曲している、歯が弱いといった症状も腎の疲れから引き起こされます。例えば、お歳を召した方に耳が遠くなったり、腰が曲がったり、入れ歯になる人が多いのは、加齢とともに腎の働きが低下するからです。

そして、腎気が衰えると、気力の低下から何事も面倒くさくなり、根気が続かない、忍耐力がないといった状態になります。さらに弱ると高所恐怖、閉所恐怖、暗闇恐怖、不潔恐怖（潔癖症）、対人恐怖（引きこもり、

自閉症）、パニック障害を引き起こすこともあります。このような時には、コンニャク湿布や生薑湿布など、腎を温める手当てがおすすです。

腎とホルモンの関係

現代医学にない腎の働きとしては、成長や発育、生殖といった内分泌機能との関係があげられます。胸腺や前立腺、扁桃腺、舌下腺、顎下腺、耳下腺、松果体、副腎といった内分泌に関係する器官は腎の管理下にあり、ホルモンバランスを担っています。子宮発育不全や背が伸びない、子宝に恵まれない、生理不順といった症状があれば、腎の弱りと捉えて間違いないでしょう。これらのことから、腎は環境ホルモンの影響を一番受けやすいと言えます。

また、腎臓の祖先機関である副腎では五十種類以上のホルモンが作られていて、そのひとつにストレスを緩和したり、炎症を抑えたりするコルチゾールというホルモンがあります。このホルモンの分泌が低下すると、精神的に落ち込んだり、うつ病のような症状、アレルギーのような炎症を引き起こすことがわかっています。

コルチゾールは、小麦粉や白砂糖、乳製品の多食によって腸内で炎症が起けると分泌され炎症を抑えてくれますが、炎症がひどくなると、副腎が疲れ切ってしまう。コルチゾールを分泌できなくなり、身体全体に炎症反応が広がっていきます。そうすると医学的には副腎皮質ホルモン（ステロイド）を使って炎症を抑えようとしています。しかし薬に頼らなくても、腸内環境を良くし、腎の負担を減らしてあげることができれば、

アレルギーやリウマチなどの症状は和らいでいきます。

腎の働きを助ける食薬

この副腎の働きを助けてくれるのが小豆です。小豆南瓜や小豆昆布が腸の炎症を抑え、副腎の機能を高める優れた食薬になります。

腎を良くする食べ物としては、黒くて塩気（ミネラルの多い）のあるものです。黒胡麻、黒豆、黒米の黒色は小豆と同じアントシアニンという抗酸化物質です。ひじきや昆布、わかめ、あらめ、もずくといった海藻類、そば、きくらげといった食材もよいですね。

黒色食品には亜鉛やビタミンCといったホルモンの製造や活性に関わる大事な成分が多く含まれています。

季節の食材としては、寒い時期にできる大根や人参、レンコン、ゴボウ、自然薯、葛といった根菜類がおすすです。冬場は、こうした根菜類に火をしっかり入れて煮炊きした煮物が身体を温めてくれます。

月の周期では下弦の月期に小豆や根菜類、海藻類、黒色食品、体内の水はけを良くする高野豆腐や切り干し大根、干し椎茸といった天日に干した乾物類をしっかりと摂るようにすると、腎の働きを高めることができます。

下弦の月期は充電期間

下弦の月期は、充電する、貯える周期なので、新月期の新たなスタートに向けてエネルギーを蓄えるために休養をしっかりと取りましょう。温泉で湯治をしたり、ゆっくりと自宅で瞑想や内観をしてみてもいいかもしれません。

この時期に自分をいたわり、しっかりとケアしてあげること、眠っていた潜在能力が目覚めるかもしれません。

腸内環境を整え免疫力を高めて感染症対策

今年は日本全国でインフルエンザが猛威をふるっています。例年に比べ雨が少なく、空気が乾燥しているためウイルスが活発なっています。インフルエンザは通常の風邪と違って、感染力が強いうえ、症状が重症化しやすく、小さなお子様や高齢者、持病をお持ちの方は合併症が心配です。現時点ではインフルエンザに効く特効薬はないため、ウイルスが活性化させない環境づくりと感染しにくい体作りが重要です。

免疫力を高めるカギは腸にあり！



胃腸の吸収力を UP

浅炒り玄米スープの素

300 g 2,160 円 (税込)

スープとして煮出すことで胃腸への吸収がよくなります。インフルエンザや風邪で食欲がない時には食事代わりとしてもおすすめです！



腸内環境を整える

糀のおかけ

120 g 1,296 円 (税込)

糀が腸内環境を整えてくれます。浅炒り玄米スープの素や玄米クリームに混ぜるとより効果的です。



消化吸収力がいいので回復食に

玄米クリームの素

150 g 1,296 円 (税込)

消化吸収力がよく、煮出す必要がなく、お湯に溶かすだけなので、体調が悪くて食事を作るのが難しい時にも便利です。小さいお子様にもおすすめです。

風邪とインフルエンザの違い

	風邪	インフルエンザ (風邪の一種)
流行時期	一年中	主に冬 (11 月～3 月)
ウイルスの種類	ライノウイルス、コロナウィル アデノウィルなど	インフルエンザウイルス A 型・B 型・C 型 * 人に感染するのは A 型と B 型のみ
初期症状	のどの痛み、咳 くしゃみ、鼻水など (呼吸器系)	高熱 (38 度以上)、食欲不振、倦怠感、悪寒 (全身症状) * B 型は消化器系の症状が強いため、高熱が出ない場合がある。
感染経路	飛沫感染 (感染者の咳、くしゃみ、唾)、接触感染 (感染者が触ったドアノブなどについたウイルスを介して) * インフルエンザは特に感染力が強い	
潜伏期間	5～6 日 (殆ど自覚症状なし)	2 日～1 週間 * 感染 2 日後がウイルスのピーク
回復までの期間	インフルエンザに比べると比較的短い (通常約 2～3 日)	感染 (約 1～3 日) → 発症 { 全身症状 (約 1～3 日) → 呼吸器・消化器系の症状 (約 1 週間) } (約 10 日間位)
合併症など	気管支炎、肺炎、髄膜炎、結膜炎、中耳炎など (インフルエンザに比べると発症は少ない)	(子供) インフルエンザ脳症、中耳炎、熱性けいれんなど (大人) 肺炎、腎不全など

予防法

- ・手洗いやうがい (ウイルスを体内に取り込まない)
- ・むやみに人ごみに出かけない (ウイルスからの回避)
- ・適度な湿度を保つ (ウイルスを活性化させない)
- ・部屋の換気 (ウイルスを除去)
- ・小食 (腸内環境を整え免疫力を高める)
- ・睡眠を十分にとる (免疫力を高める)
- ・必要な栄養素の摂取 (免疫力を高める)



もしかかってしまったら・・・

- ・十分な休養 (睡眠)
- ・適度な水分補給
- ・マスク着用 (感染を拡大させない)
- ・外出を控える (感染を拡大させない)

