



No. 70

# 一陽来復

中国自古の古典「易経」に書かれています。意味は「冬が終り春が来よう」と。悪いことが辛いのことが終りても耐えれば良いことが必ず訪れる。止まない雨は無い。明けない夜は無い。病気も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっていて適切な養生をすれば回復する方向に向かってくることが出来るのです。「一陽来復」は私のおとも好きで大切にしている言葉です。



何故失敗したのだ  
それは心の成長の  
為に必要だった  
からだ  
城たいが  
詩集より

# 扶正祛邪で ウイルスに負けない

そろそろ大丈夫かな？と感じていた新型コロナウイルスがまた猛威を振るい始め、と言ふより、今までで一番ひどい広がりを見せています。

中医学(東洋医学)には**扶正祛邪**という考えがあります。  
**扶正**…正気を養うこと  
**祛邪**…邪気を取り除くこと

正気とは、気・血・津液など体を造り、維持するのに必要な物質と人体の免疫システムのことです。

邪気とは病気などを引き起こすようなもの。様々な外因で、細菌やウイルスは邪気の1つと考えられています。

ご存知のように、新型コロナウイルスは刻一刻と変異し、感染力や症状の強さなどが変わっています。

このように変異するため、決定的な治療薬やワクチンを作り出すことが出来ないのです。しかし、人間には古来より、未知のウイルスや病原菌と戦い、打ち勝つ力が備わっており、それを**正気(免疫力)**と言います。

正気の中でも免疫と密接な関係がある**衛気**と言います。

衛気は腎に蓄えられた精と脾胃の働きによって取り込まれた栄養で作られ、肺の働きによって全身を巡り、守る力となってくれます。

このように免疫力を高めるためには**内臓の働き**がとても大事なのです。

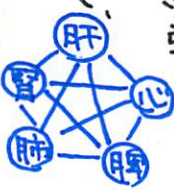
ですから、疲れが溜まっていたり、休息が少なかったり、暴飲暴食などで内臓の働きが弱っていると免疫力が發揮されにくいのです。



# 五臓の働きを良くする

中医学ではその方の症状、弱い部位などから五臓のどれが弱まっているのかを判断し、元気にするための食養生や薬は何か必要かを考えます。

つまり、ウイルスを殺すのではなく、**ウイルスが侵入しづらい体づくり**、**ウイルスが侵入しても早く回復する体づくり**をすることが大事なのです。



例えばこの暑気時期であれば、**汗をかくと、気も消耗**するので、**気を補う山芋、鶏肉、甘いもの**を摂ったり、**気を補う漢方**を服用する。

★意外と内臓は冷えやすいので、食事は**温かいもの**を意識する。

このように**気**を補ったり、**夏に弱りやすい胃腸の働き**を良くして正気を養いましょう。

詳しいことなどは店頭にてお気軽に御相談下さい。薬剤師川上一止郎

株式会社 **ほなみ薬局**



**ほなみ薬局本店**  
●処方せん受付●  
〒034-0037  
青森県十和田市穂並町10-3  
Tel : 0176-23-4546  
Fax : 0176-24-0434  
8:30 ~ 19:00 定休日: 日曜・祝日



**ほなみメディカル**  
●ユニバース十和田東店内●  
〒034-0012  
青森県十和田市東一番町4-14  
Tel : 0176-25-4343  
Fax : 0176-25-4343  
9:00 ~ 20:00 年中無休

