

◆◆五官を研ぎ澄まして◆◆

日本臨床皮膚科医会は11月12日（イイヒフ）を「皮膚の日」に制定しているそうです。

1) 皮膚—触覚（大丈夫？シミ・しわにシナモンパウダーブーム）

肉桂（シナモン）、桂枝には、体を温めて皮膚呼吸や発汗を促し、末梢も血行を良くする薬効があります。食品でありながらこうした薬効があるということは、過量や長期摂取に注意が必要と考えてよいと思います。注意が必要なのは、体液消耗と熱症状に対してです。

具体的には、ノボセ・ホテリがある人や、熱や炎症症状がある人、月経過多等の出血傾向の方は慎重に使ったほうがよいでしょう。妊婦は止めておいたほうがよいでしょう。

元々漢方では、シナモンの薬効をより高め、副作用を防止するため、シナモン以外に、いろんな生薬と組み合わせた多くの処方体質別に用意しています。例えば、多汗症で、よく風邪をひきやすい方には桂枝加黄耆湯、ときにノボセ・ほてりがあり、血行不良気味の方には、桂枝茯苓丸や桃核承気湯といったように。

あとは摂取量です。情報が独り歩きすると適量が疎かにされることがあります。食品としては一日1g程度までにとどめましょう。

2) 鼻—嗅覚



図らずも見たNHKテレビのインタビューで、B'zの人気ロックボーカリスト、稲葉浩志さんの語りがちっとショックでした。司会者の関心は、彼の容姿と肌もさることながら、53歳の今もなお、変わらない声とのどの酷使の秘密に迫るといものでした。夏でもエアコン不使用。熱い茶を飲み、室内練習では、全てのドアをガムテープで密室にして加湿器をつけるといった徹底ぶりでした。

翻って自分はどうか。夏のクーラーと冷飲を常とし、夜イビキをかき、途中目覚めるのは、自然の理に反した当然の報いかもかもしれません。

3) 耳—聴覚

耳は腎の華です。加齢とともに耳鳴りやめまいを経験したら、体質に応じて、**杞菊地黄丸、耳鳴丸、金匱腎気丸、牛車腎気丸**などを少しずつ続けましょう。腎は五臓の中で最も老化と密接に関係しています。



4) 目—視覚



目は唯一、粘膜が露出している器官です。だから長寿社会になると目からまず壊れます。熱、乾燥、紫外線に強い、**沙棘（サージ）、三爽茶**で粘膜・皮膚を守りましょう。

5) 舌—味覚

イーパオは、亜鉛をはじめ、命の火花と言われる微量元素を多く含んでいます。これらは、漢方的には鹹味（塩味でないしおから味）で、腎経に入って行きます。

五官は自前の優れたセンサーであり精密な検査装置です。超高齢化時代に健康寿命を延ばすために、まず五官を大切にしましょう。



（虫の一分）