

今年（旧暦のため2月4日～）の運氣は火運不及の年になります。火運不及の年は火を表す「心臓や小腸、血管、血流、循環器系、脈、舌や毛、精神活動、汗、赤、夏、南、苦味、熱、臭、久視、憂い、焦、笑、礼、喜などの感情等」の働きが弱まる、力が足りない、未熟で不安定、無理がかかりやすい年になります。

火運不及の年は自然界では火運である熱や暑などの力が不安定になりやすいため熱の偏りができたり、水とのバランスが崩れやすくなります。そのため気温の寒暖差や火山の噴火、山火事、干ばつ、農作物の不作などの恐れがあります。

人体では脈を運行して血液を循環させる働きがあります。心気の働きが弱りやすいので脈の乱れ血圧の変動、動悸、息切れ、不整脈、心臓病などに気をつけなければいけません。心臓のポンプの力が弱まりますので血の巡りが悪くなり手足の冷えしびれ、痛み、しもやけ、皮膚病、毛細血管が多い神経、目、腎臓などの症状には注意をしましょう。火運不及の年は肺や大腸や皮膚の働きは高ぶったり、熱や気がこもりやすく負担がかかりやすくなります。風邪や肺炎などの感染症、アトピー、アレルギー、蕁麻疹、蓄膿などの悪化。肺ガン、大腸ガン等の疾患のあるかたは十分にお気を付け下さい。

火運不及の年は水運の土台が弱まります。水運とは、腎、膀胱、前立腺、子宮卵巢、骨、歯、関節、髪、耳、足腰、膝、骨髄、甲状腺、脳、精力、ホルモン、妊娠、更年期、成長、不安感などの感情等の働きをさします。これらの根本が不安定となる1年と考えられます。これらの病気は治りづらいので症状の出ている方は悪くならないように甘い物や小麦粉製剤等を控えるよう心がけましょう。

今年は汗のかきかたにも注意が必要で、汗は血の液であり、心の液です。特に血が弱っている人、例えば生理後や産後の女性、授乳中、術後、大病後の人、過労、貧血気味の人などは血液のエネルギーを発する行為である汗のかきすぎには例年以上に注意が必要です。サウナや岩盤浴等は体調を気にしながら行ってください。

食べ物としては、苦味の物は心を補い、甘味のは心を助け、辛味のは心を益す働きがあります。また赤い食べ物も心に影響を及ぼすと考えられています。今年はこれらの味や色の食材を意識して食べると体のバランスをとりやすくなります。

注意すべきは塩分と味の濃い物、水分のとりすぎになります。塩味の摂りすぎは心気の働きを弱らせ、味の濃い物は水気の停滞を引き起こし心と腎のバランスを崩し体を冷や



しやすくなります。酷くなるとお腹や舌、口内などに症状がでやすくなります。  
最後に今年は土用は特に注意が必要となります。この時期は特に甘い物や小麦粉製剤等  
は気をつけて食すように心がけて下さい。

山総薬局