

日本には四季がありますが、東洋医学には五季という考えがあります。

春夏秋冬と、もう一つ『土用』という季節があり(毎年微妙に日付が変わります)、次の季節に移る為の大切な準備期間です。この期間は体に負担をかける重労働はなるべく避けて体をいたわりましょう。特に土に関すること、庭いじりとか枝の剪定など土の気が強いため普段より疲れやすくなります。またこの期間中は消化器系が強くなり食欲が出ます。太りたい方はチャンスですが、痩せたい方は特に暴飲暴食

に気をつけましょう。次の季節のために体を変化させているから、お腹が減るのは仕方がないのですが・・・。

この時期に病気になると治りにくくなります。体に変化するのにエネルギーを使っているのだから、自然治癒力が自然と落ちます。特に風邪には注意が必要です。また消化器系が強くなると歯茎が腫れて痛んだり、顔には吹き出物が出来やすくなり、おできや痔も悪くなります。胃酸も出やすくなるので胃炎や胃痛、胃潰瘍にも気を付けて下さい。



春の土用	4月17日～立夏の前日	5月4日
夏の土用	7月20日～立秋の前日	8月7日
秋の土用	10月21日～立冬の前日	11月7日
冬の土用	1月18日～立春の前日	2月3日

### 『土用はどう過ごせばいいの？』

まずは食べ過ぎないこと！「体に変化するんだから食べなきゃいけないんじゃないの」と、思いがちですが、消化器系が強くなるので吸収も良くなります。現代の食事でしたら普段量で十分です。それと甘い物もなるべく控えましょう。甘い物は消化器系の働きを強くする力があるので、上記に記した症状が悪化することがあります。お腹がすいたら塩味のせんべい、もしくは酸っぱい物などを食べてください。これらはどちらも消化器系の働きを調和する力を持っています。

## 『土用丑の日』

今年の夏、土用丑の日は7月20日と8月5日です。なぜ土用丑の日にウナギを食べるのか。古来丑の日に「う」の付く食べ物を食すると健康になると言われていました。そこで平賀源内が友達のウナギ屋から商売の相談を受けた時に思い付いた・・・というのが本当の話らしい。もともと、ウナギは精の付く食べ物と認識されていたために爆発的に広がったのではないか。しかし、夏ばて予防にしては、ちょっとくどい気もするが。でも、ビタミン豊富で体に良いのは間違いありません。

山総薬局