

東洋医学と免疫の基本

外邪を寄せ付けない 肺・脾・腎の役割

新型コロナウイルスの感染はまだまだ終わりが見えません。自身が感染しないように、また人にうつさないように、マスクをしたり手洗いや消毒をしたりする習慣がすっかり日常になりました。病気への抵抗力を高めるような生活や食事を実践されている方も多いでしょう。免疫細胞を活性化させるとか、腸内を整えるとか、世界的なウイルスの広がりによって、健康への意識はものすごく高まっています。

東洋医学ではウイルスや細菌といった、外から体に害を及ぼすものを総称して外邪（がいじや）と言います。外邪を防ぐのは皮膚です。皮膚がしっかりバリアしていれば入ってこないのですが、バリアが弱まると外邪の侵入を防ぐ力も弱くなります。たとえば、必要以上に汗をかくと外壁を守っているバリアが薄くなると言われています。

プロレスラーや相撲取りって、けっこう風邪をひくんです。あんなにたくましいのに。スポーツ選手は年中練習しないといけないから、四季に関係なく汗を流すのですが、年中トレーニングをしていると、筋肉はたくましくなるけど皮膚のバリアが汗でどんどん薄くなってしまう。東洋医学では、暑い夏は汗をか

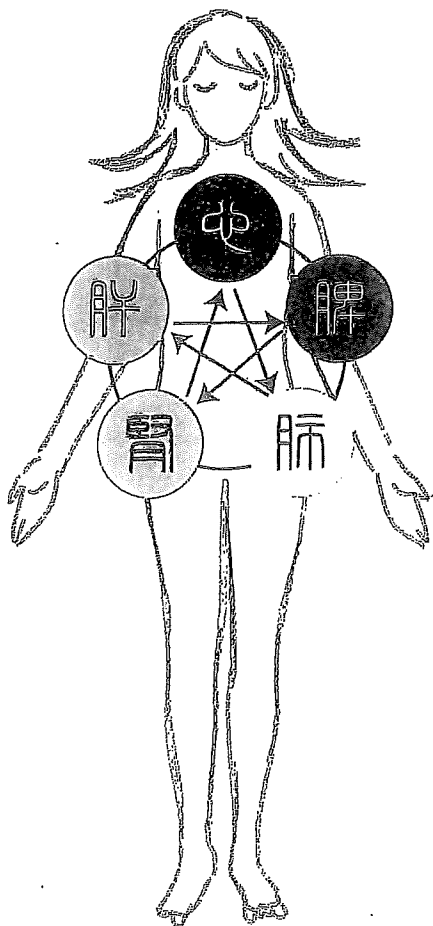
き、秋や冬はガードするのが良いとされています。皮膚や呼吸など防衛機能のことを肺（はい）と言います。

もうひとつ重要なのが粘膜。ウイルスも目とか鼻とか喉とかから入ってくるでしょう。鼻、口、喉、胃、大腸、小腸、肛門まで全部粘膜なんです。東洋医学では脾（ひ）と言いますが、脾臓や膵臓などが粘膜を守っていると言われています。粘膜が正常に機能することで病気になりにくくなります。

このほか生命力の源となる腎（じん）。免疫力という点では、肺、

脾、腎の働きがとくに重要です。

東洋医学では五行という、自然界を5つに分類する考え方があるのですが、人体も大きく5つに分類できると考えられています。五臓六腑（ごぞうろくぷ）などという言葉聞いたことがあると思いますが、五臓とは肝（かん）、心（しん）、脾（ひ）、肺（はい）、腎（じん）のこと。これらがお互いを促進したり抑制しながらバランスをとって健康は保たれています。五臓の一つが弱ったり、逆に強くなったりするとバランスが崩れて病気になると思われています。



五臓のバランスを整える

東洋医学における 免疫力の整え方

「肝」は造血、血液の巡り、血液の貯蔵。「心」は血の循環や精神の安定。「脾」は消化吸収や老廃物の排出。「肺」は皮膚の保湿や代謝。「腎」は栄養や活力といった具合に五臓それぞれが役割を持って互いに影響を及ぼし合いつながりながら生命を維持しているといえます。

免疫に重要とされる肺、脾、腎を強化することは、西洋医学で言うと、ウイルスや細菌に対して白血球や腸内の良い菌を増やすといったイメージでしょうか。東洋医学の理論を説明すると難しく感じるかもしれませんが、良く寝ないとダメだとか、適度に運動しないとダメだとか、食事に気を付けるとか、基本は皆さんも知っているような健康的な生活を行いましょうということです。

ただし、ビタミンは摂った方がいい、水をたくさん飲んだ方がいい、汗をかいた方がいい、ヨーグルトはお腹にいいと聞くとか、なんでも試す人がいるのですが、健康に良いとされることでも、むやみやたらとやれば健康になるわけではないというの

が東洋医学の考え方です。

腰痛改善のところでも解説しているように、体にとってタンパク質は必要な栄養素ですが、だからと言って肉ばかり食べすぎると、腸に負担がかかったり、筋肉の質が硬くなりやすくなるという悪い面もあります。何事もバランスが重要なのです。

健康に関する情報は溢れかえっていますが、いろいろ実践しているのに実感できないという人や、何をやっても風邪をひきやすいという人は、偏った健康習慣を繰り返しているのかもしれないです。

東洋医学に陰（いん）と陽（よう）という考え方があるのですが、相反するものが働き合って調和が保たれるということです。たとえば、季節で言うと夏は陽で冬は陰なのですが、暑い夏には体を冷やす陰のものを食べましょう。冬は体を温める陽のものを食べましょう。わかりやすく言うとこういいます。

弱くなっている皮膚のバリア

皮膚のバリアについてですが、今の人はやらないでしょうけど、昔は真冬でも服を脱いで乾布摩擦なんてやりましたよね。皮膚を擦るのは鍛錬になります。寒いからといって服を着こんだり、靴下を重ねたり、カイロを張ったりして皮膚を過保護にしていると、どんどん弱っていきますよね。冬でも子供に薄着をさせたら風邪をひかなくなったという話も聞きます。このほか、青竹や凸凹のあるマットを踏んで足裏に刺激を与えると、体は活性化されます。





栄養面だけでなく「陰」と「陽」の考え方を取り入れる

体を冷やす食べ物 温める食べ物

栄養価は高くても
冷えに負けない果物

西洋医学では体温が下がると免疫力が低下すると言いますが、体が冷えると良くないのは東洋医学でも同じです。冷えに対処する意識は東洋医学の方が強いかもしれませんが。冷えを防ぐ上で重要なのは腸なのですが、西洋医学では免疫細胞の70%は腸で作られるなんて言いますよね。東洋医学では2千年も前から腸が免疫を司っていると言われてます。

東洋医学の陰と陽という分け方を食べ物に当てはめると、簡単に言えば陰は冷やすもの、陽は温めるもの。果物はほとんどが陰のものに分けられます。イチゴやリンゴといった寒い時期や寒い地域で取れるものは比較的、陽に近いのですが、バナナやマンゴー、南国の果物はほとんどが体を冷やすものとして分類されています。暑い地域の人

が体を冷やすために栽培しているわけですから当然のことかもしれません。

バナナは完全栄養食で体にいいと言われていますが、冷やす冷やさないで言えば体を冷やすものなんです。栄養は豊富ですが、冷えるということも考えて食べないといけませんよね。熱性疾患など熱を下げなければならぬ時などはいいですが、冷えを防ぎたいときにはあまりおすすめできません。バナナに含まれているカリウムなどは血圧などにも良いと言われてますが、一方で腎臓が悪い人は制限されます。良いところ悪いところがあるというのが正解でしょうね。

粘膜には甘いものが良くないという点も注意してください。白砂糖は摂ればとるほど粘膜を弱くします。果糖なども良くありません。果物にはいろいろなビタミンが含まれているから栄養面では優れていますが、摂りすぎは気をつけた方がいいでしょう。

「陰」と「陽」で食べる物を選ぼう

栄養面を優先するか
冷え予防を優先するか

体を温めるという点で食べたほうがいいのは「根菜類」。ニンジン、ゴボウ、レンコンなどは東洋医学では陽の食べ物で、体を温めるとされています。土の中など低いところにある植物などは、ほとんど陽の性質があると言われてます。逆に高いところ

に行けば行くほど陰と言われてます。朝鮮人参のように長い時間をかけて地中に育っていくようなものは陽で、体を温める効果があります。地下に育つものはほとんど体を温める効果があつて、さらにそれに火を加えると陽性が増して、体を温める効果が高まるのです。

柿は一番体を冷やすと言われてますが、あれを太陽に晒して干し柿にすると陰から陽になるから、健康面ではすごくいい。瑞々しい美味しさは無くなりませんが。

柿はビタミンCが圧倒的に多いことで健康食として注目されていますが、ビタミンCはビタミンの中でも体を冷やすものなんです。食べたらずただけ健康になると思っている人は要注

意。余分に摂取した栄養素は尿で出て行ってしまいますから、体が冷えるほど食べ過ぎるのはよくないでしょうね。

食べる物を考える際には、冷え症や冷えが原因の頭痛に悩まされているような人は、栄養面を気にするより陰陽の冷えるか温まるかを優先する方がいいでしょう。栄養不足や栄養失調なら、栄養面を優先してください。

西洋医学的な「栄養面」でこれがいいですよ」という情報が多いですが、東洋医学の陰陽という考え方をプラスすれば、もっと良くなると思います。

食材なら、高いところになるようなものは、だいたい体を冷やす。南方の暑い土地に育つ野菜や果物も体を冷やすものが多い。逆に地中になるものは体を温める効果のあるものが多いと覚えておけばいいでしょう。

カレーなどは体を温めると思われているかもしれませんが、暑い国の食べ物ですから、あれ

も体を冷やすんですよ。夏になると食べたくなるのは冷やす作用があるからなんです。暑い土地の人が体を冷やす果物を欲するのも同じ理由です。逆に南極なんかで果物ばかり食べたら大変なことになってしまいます。寒い土地では肉など強い陽性のものを食べて体を温めるのが普通ですよ。

虹の色は赤色から紫まであるんですが、紫が一番陰性で、冷える色。逆に赤とか黄色は体を温めやすい色です。紫のナスなどは一番冷える野菜なんです。

色以外にも陰と陽の見分け方があつて、ギュッと身が詰まっているニンニクのような野菜は陽性で、中が柔らかいスイカや瓜などは陰性に分けられています。

動物性は全て陽性なのですが、なぜか牛乳とヨーグルトは陰性に分類されています。理由はわからないのですが、昔から研究や経験を重ねてきた結果なんだろうね。

