



中国漢方通信



妙泉堂薬局



予防医療時代の幕開け

誰もが、いくつになっても健康で自立した生活を送りたいと願っています。現在、日本における平均寿命は伸び続けていますが、健康寿命はどうでしょう。平均寿命のうち健康で自立した生活を送ることのできる期間を『健康寿命』といいます。WHO（世界保健機関）の

発表によると、日本の平均寿命は男性79歳、女性86歳、平均健康寿命は男性73歳、女性78歳です。つまり、それは要介護や寝たきり状態など、自立した生活を送ることのできない『不健康期間』が6～8年あるということを示しています。最近では、平均寿命を延ばすだけでなく、健康寿命を延ばし、不健康期間を減らすことが重要であると考えられています。そのためには、早い時期から健康な生活習慣を確立し、『からだのメンテナンス』『健康増進・発病予防』という一次予防の考え方を持って生活することが大切な時代になってきました。

	平均寿命	平均健康寿命
男性	79歳	73歳
女性	86歳	78歳

高齢になると、身体的な老化現象と共に知能や精神面の老化も起こってきます。これらの老化現象は、遅かれ早かれ避けられないものです。つまり、この老化を止めることはできません。しかし、遅らせることならできます。そのためにやるべき事は『からだのメンテナンス』です。具体的には、身体を作っている体細胞の数を減らさないこと、またその機能を低下させないことです。

目・耳・骨・血管を守って 老化を防ごう！

老化度チェック！

- 視力が低下して目が疲れやすい
- 腰やひざに痛みを感じる
- 髪の毛がたくさん抜ける
- 耳鳴りがする
- 物忘れが激しい
- 心臓が気になる
- 風邪をひきやすく治りにくい
- 骨や歯が弱くなった
- 口が渇きやすい
- 肌がカサカサする
- 精力が衰えた

目



目の衰えは
肝の衰え

耳



耳鳴り・難聴は
腎の衰え

骨



足腰の弱り・骨粗鬆症・
圧迫骨折などは腎の衰え

血管



血管が硬くもろくなったり、
血液の流れが悪くつまりやすい
状態を瘀血(おけつ)といいます

補腎と活血

中医学でいう『腎』とは、脳下垂体・副腎・性腺・甲状腺・膵臓などのホルモン系や泌尿生殖器などの働き・免疫に対する働きなども含まれ、からだ全体において重要な役割を担っています。
この『腎』を補う事を **補腎 (ほじん)** といいます

血液が汚れてドロドロしてきたり、粘りがでて固まりやすくなったりして血流が滞っている状態を**瘀血 (おけつ)** といいます。瘀血は各細胞の酸素不足・栄養不足を招き、慢性病につながります。
瘀血を改善することを**活血 (かっけつ)** といいます。

瘀血の原因は？



食事

甘いものや肉、脂肪分の摂り過ぎ、酒の飲み過ぎ、青魚・緑黄色野菜や根菜の不足

環境

ストレス、心身の疲労、運動不足

体質

老化、慢性病、虚弱体質、けが、手術

さまざまな原因で引き起こった瘀血を、イキイキとした血行で解消するのが『活血』。そのためには、バランスの良い食事や散歩、ストレッチなどの適度な運動を生活に取り入れるのはもちろん、ストレスもできるだけ溜めないように。緊張状態が続く時は、趣味やおしゃべりで気分転換をはかることも大切です。また、身体を冷やさないように、冷房や薄着にも気をつけましょう。

代表的な漢方薬は？



ろくじょうたいほうとう
鹿茸大補湯
さんじょうほけつがん
参茸補血丸
こぎくじおうがん
杞菊地黄丸
ちばくそうけんがん
知柏壯健丸



かんげんかりゅう
冠元顆粒
かんしんちくおたん
冠心逐瘀丹
G B E 顆粒

活血し、健康寿命を延ばす生活習慣

～テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキ～

- * **テクテク歩きましょう**・・・1日30分を目標に息がはずむ程度のスピードで歩くことから始めましょう。体調に合わせてマイペースで行うことが大切です。
- * **カミカミしましょう**・・・よくかんで食べましょう。よく噛むと、脳への刺激が増えると共に、唾液がたくさん分泌されます。唾液には老化の予防に役立つパロチンというホルモンが含まれています。また、和食を心がけることも大切です。



- * **ニコニコしましょう**・・・心の治癒力を上げるには、ニコニコが日常生活において基本です。ストレス状態の程度は本人の受け取り方に大きく影響されます。笑顔でストレスを受けにくい心にしたいです。
- * **ドキドキ・ワクワクしましょう**・・・感情が豊かで、生きがい・趣味をもっていることは脳に対して重要な刺激になります。新鮮な感動を重ね、他人と交際をする中でドキドキ・ワクワクすることが大切です。