



陰陽五行説、秋は肺と大腸の季節

陰陽五行説（木・火・土・金・水）で、秋は金の季節。
金は、五臓では「肺」に、六腑では「大腸」にあたります。

肺の主な働きは、呼吸や全身の気の調整を行うことです。
また、「心」の働きを助けて、その他の器官を統率しているので、呼吸器ばかりでなく、皮膚、鼻、のど、血管の運動神経の働きまで担っているんです。



「肺」は、呼吸運動で新しい気を吸い込み、汚れた気を鼻から吐き出しています。
吸い込んだ気は、飲食物から吸収した栄養分とともに「宗気」（胸中に集まる気で、全身に運ばれる気の出発点。）を作り出しています。
宗気が不足すると、全身の気が不足し、「疲れやすい」「やる気がでない」「冷え性」などの症状が出ます。

また、宗気は「営気」（脈中を循環する精気）となり、肺はこの営気を、皮膚を始め、全身に送り込む働きもしています。
この働きが弱ると、皮膚は乾燥し、抵抗力がなくなります。

その他、「汗を出す」、「体に侵入した外邪（ウイルスや細菌など、病気の原因）を追い出す」、「水の代謝を円滑に行う」という役目もあります。

その為、肺の機能が衰えると、風邪をひきやすくなったり、「汗が出ない」、「寝汗をかく」、「むくむ」などの症状がでてしまいます。
夏にたまった、余分な水分を出すためにも、肺の働きを活発にしたいですね☆

さらに肺は、皮毛をつかさどっています。
皮毛とは、体の表面のことで、皮膚・汗腺・うぶ毛などを指します。これらは、体の中に外邪が侵入するのを防いでいます。
その為、皮毛が正常に働かなくなると、「風邪をひきやすい」、「寒気がする」、「皮膚がかゆい」、「皮膚が乾燥する」などの症状が出てきます。
反対に、皮膚をしっかりとケアしてあげることによって、肺を丈夫にすることができるんですよ☆

五行説の五竅（^{ごきょう}病気の現れやすいところ）は、「鼻」です。
そのため、肺の病変は鼻に現れます。
肺に異常があると、「鼻づまり」、「鼻水」、「嗅覚が鈍る」などが起こります。
さらに、のども肺の支配下にあるため、「声が枯れる」、「咳が出る」などの症状も出てきます。
また、六腑の「大腸」の働きが鈍ると、「便秘」、「下痢」、「下腹部の痛み」などが現れます。

そんな肺や大腸の働きを促進させる、秋にオススメの食べ物は・・・？

辛い物 ～ 発汗・発散作用があります。余分な水分を排出し、風邪にも Good。肺や大腸の働きを補います。
（※ただし、痔や目の充血、のどや気管、皮膚に炎症がある時は、避けてくださいね。）

梨・柿・ぶどう といった果物類。白きくらげ、くらげ、山芋など。

玉ねぎ、ニラ、にんにく などのネギ類。余分な水分排出には、**ハトムギ**もオススメ。

上手に秋を過ごして、冬にそなえたいですね。
冬は、陰陽五行でいうと「水」の季節。臓器は「腎臓」にあたります。
ますます、水分代謝が弱くなるので、その前に体調をしっかりと整えてあげてくださいね♪

