

# 疲れに 気づいていますか

早めのケアでいつも元気に



第2類医薬品

## 薬用養命酒の効能

次の場合の滋養強壮

- ・胃腸虚弱
- ・食欲不振
- ・血色不良
- ・冷え症
- ・肉体疲労
- ・虚弱体質
- ・病中病後

次のすこやかさへ、一步一步  
養命酒製造株式会社

<http://www.yomeishu.co.jp>



# こまめな疲れケアで 生涯健康を実現しましょう

多くの人が感じている「疲れ」は、体や心に負担がかかったことで生じる自然な生理現象です。いつもと違って調子が悪い、疲れていると感じたら早めに休養をとり、疲れをためないことが大切です。

通常は、一晩の睡眠や数日間の休養で解消できますが、放っておくと慢性化し、様々な不調や病気を招いてしまいます。

疲れやすい、疲れがなかなかとれないといった症状へのアプローチは、東洋医学が得意とするところ。病気ではないが健康ともいえない状態も、治療の対象と考えます。

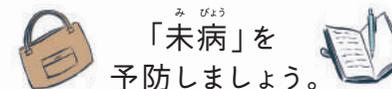
疲れは、過労、睡眠不足、栄養の乱れ、加齢、体力不足によって起こります。東洋医学の知恵を取り入れながら、生活習慣を見直し、疲れをこまめにケア。疲れにくい体、疲れが早くとれる体づくりに取り組みましょう。



## 【目次】

疲れ度チェック！	4	疲れケア	
疲れは休めのサイン	6	疲れをためない生活習慣を	14
疲れは病気？	8	暮らしのコツ	15
夏バテについて知ろう	12	食事のコツ	16

リフレッシュのコツ	17
疲れに効くツボ	18
生薬の力でより健康な体へ	19



「未病」を  
予防しましょう。

ライフスタイルや環境の変化により、生活習慣病は増加傾向にあります。また、“病気とまではいえないが健康を保てず、病気に向かいつつある状態”、東洋医学でいうところの「未病」にあたる人も増えています。生涯健康を実現するために、未病予防に取り組んでいきましょう。

# 疲れ度チェック!



## 日本人の6割が 疲れを自覚しています

現代の日本人は、約6割の人が疲れていると感じており、ずっと疲れが続いている慢性疲労に悩んでいる人も増えています。近年は、会社や学校に行けないほど強い疲労感に襲われる「慢性疲労症候群※」も報告されています。

一晩寝てとれるような疲れなら問題ありませんが、ためてしまうと免疫力を下げたり、自律神経を乱したりして、様々な病気にもつながりかねません。日ごろから疲れをためないよう、上手にケアしていきましょう。

※慢性疲労症候群(CFS)…慢性疲労とは別のもの。診断基準は日常生活に支障をきたすほどの疲労感が半年以上続く、疲労の原因が他の病気によるものではないなど。

## こんな症状、ありませんか?

### ✓ CHECK

- イライラしたり、不安になったり、憂うつになったり、気持ちが不安定だ。
- 何となくだるく、気力がわからない。
- 物事に集中できず、ミスが多い。
- 朝起きた時、ぐったりしていることがある。
- 日中、強い眠気に襲われる。
- 以前よりも体調を崩しやすくなった。
- 胃もたれや下痢などの症状がよくあり、胃腸の調子が悪いと感じる。
- ぐっすり眠れない。
- 運動をしたわけでもないのに、へとへとになることがある。

上記のような症状は疲れのサインです。疲れの自覚がなくても、該当する項目が多い人は注意しましょう。

## 気が張っていると、疲労に気がつかない!

根を詰めて仕事をしていると、交感神経が高まり、アドレナリンがたくさん出て、高揚状態になります。こんな時は、なかなか自分では疲れに気づけません。自分は大丈夫だと思って無理を続けると、突然病気になってしまう可能性もあります。気持ちが張っている時ほど、注意が必要です。



# 疲れは休めのサイン

## 疲れは 必要なもの

疲れとは、体と心に負担がかかった結果生まれる自然な生理現象で、体にとって非常に大切な「休め」のサインです。も

しこの合図が出なければ、私たちは不眠不休で動き続けてしまうことになるかもしれません。

通常の疲れは十分に休息や栄養をとれば回復できるものです。しかし、現代人は長時間労働や睡眠不足、ストレスなど、疲れの原因がたいへん多く、十分に回復しないうちにまた負荷をかけるような状況に陥っています。疲れの回復には十分な休息が必要ですが、この「十分に」というのは個人差があり、大切なのは人と比べないこと。東洋医学には「正常値」や「平均値」はありません。一人ひとり違って当たり前なのです。情報に惑わされず、自分で自分の体の症状をよく感じ取って、疲れを感じたらなるべく休みましょう。

休養や栄養をいくらとっても疲れがたまった状態が長引くという場合には、心や体の病気にかかっている可能性もあります。無理に頑張らず、早めに医師に相談しましょう。



## 疲れを放っておくと様々な 症状を引き起こします

肩こり・胃腸の調子の  
乱れが見られる

免疫力が低下して  
風邪をひきやすくなる

集中力に欠け、  
作業の質や量が低下する

精神状態に余裕がなくなり  
ささいなことでイライラする

眠れなくなる



### 女性のほうが疲れやすい!?

女性は、エネルギーを生み出す筋肉量が少ないことや、月経などによってホルモンバランスが変化することなどから、男性に比べて疲れやすい傾向にあります。ただでさえ月経で鉄が不足しがちなのに、無理なダイエットを行うと体が

慢性的にガス欠状態になり、疲れやすくなってしまいます。そのほかにも女性は、仕事や家事、育児などで自由な時間がとれないことも多く、こうした環境面とも疲れやすさは関係しています。

# 疲れは病気？

## 東洋医学では、 疲れは治療の対象です

「疲れやすい」という症状があつて病院に行くと、西洋医学では、その症状が出る原因に病気があるかどうかを検査します。そして病気が見つかった場合、その病気の治療法が確立されていれば治療します。病気や症状ごとに対処法が決まっており、基本的に同じ症状の人には同じように治療が施されます。病気が治

癒したかどうかはデータで判断しますが、データ上では改善しているのに、疲れがなくなるというケースがあり、そうした場合にはそれ以上の対処法がありません。

一方、東洋医学は、自覚症状をもとに治療していく医学で、病気とまではいえない体調不良も、「未病」として治療対象にしています。もちろん「疲れやすい」という自覚症状も、異常ととらえ治療します。東洋医学には、体の不調を「気・血・

水」の乱れとする概念、体質や体調の強弱をあらわす「虚証・実証」という概念などがあり、これをもとに、症状が起きた状況や体質などを含めて考え、その「人」に合った治療を施していきます。そのため、同じ症状を訴えても、人によって処方される薬が異なります（同病異治）。

なお、東洋医学では疲れは「気」の不足や乱れでおきると考えます。そのため、疲れを改善する方法としては、食事や睡眠で「気」を補うことを優先します。

### 気・血・水について



「気・血・水」が体内をうまく巡ることによって、健康が維持されると考える。この3つは相互に深く関わっており、バランスが崩れると不調や病気を招く。疲れやだるさは主に「気」の不足や乱れで起きる。

### 虚証・実証について

#### 虚証



体力がなくて  
疲れやすい人

#### 実証

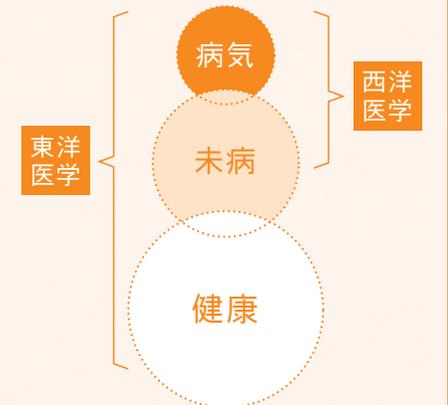


体力があつて  
疲れにくい人

疲れを自覚しやすいのは虚証の人だが、実証の人でも働きすぎなどで、疲れやすい状況に陥っている場合も。

### 東洋医学と 西洋医学の守備範囲

西洋医学は、主に病名の明確な病気に対応。東洋医学は、病気と未病、さらには健康維持や健康促進などにも対応している。



## 年を重ねると 実証から虚証に向かう

実証より虚証に疲れやすい人は多いのですが、実証や虚証かは、年齢や環境、季節の違いによっても変化します。年齢に関していえば、個人差はあるものの、一般的に20代をピークに体力が低下していきます。年を重ねると、実証から虚証へと向かうので、しっかりと休息をとり、運動や食事なども体に負担がかからないよう、量やメニューを調節しましょう。

環境によって変わるケースとしては、職場の異動や転職などが挙げられます。女性の場合、出産やその後の育児で体力を消耗し、より虚証に傾くことがあります。また、猛暑が去って、初秋へと向かう季節の変わり目は、誰でも疲れが出やすくなります。

このように証は変化することを踏まえ、今の状態を見極め、必要に応じた養生を心がけるようにしましょう。

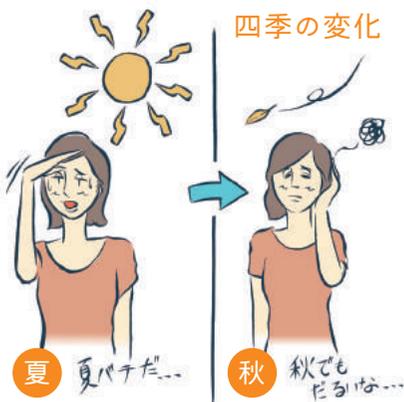
### 証は変化する



年齢の変化



環境の変化



四季の変化

## 東洋医学で考える 病気の原因

東洋医学では、病気を引き起こす原因を、周囲の環境(外因)、自分の精神状態(内因)、生活上の不摂生(不内外因)の3つに分類しています。外因の暑邪(暑さ)と湿邪(湿気)は夏バテの原因になります。



### 内因 (怒 喜 思 憂 恐)

自分の内面にある感情が極端に強いと、病気を引き起こすとされる。感情と臓器が互いに影響を及ぼし合っているということ。

### 外因 (風 寒 暑 湿)

病気を引き起こす環境因子をあらわした言葉。風、寒さ、暑さ、湿気などの気候が病気の原因になると考えられる。「風邪」の語源は「風邪」。

### 不内外因 (不摂生)

外因にも内因にも属さないが、疾病の原因となるもの。不規則な生活、暴飲暴食、タバコ、お酒の飲みすぎなどがある。過労もこれにあたる。

### 怒りすぎると肝に、恐れすぎると腎に響く

東洋医学では、体内の内臓を、「肝・心・脾・肺・腎」という「五臓」で表します。この五臓は、西洋医学でいうところの臓器の名称とそのまま符合するものではありません。東洋医学で病気の原因とされる「内因」は、特定の感情と特定の臓器が関連をもっているとされ、右のように対応しています。たとえば、怒りすぎると肝が悪くなる、または、肝が悪いと怒りやすくなると考えます。同様に、味を5つに分けた「五味」(P.16参照)も五臓と関連。五味は五臓の働きを助けることから、例えば、肝には酸味を摂るのがよいと考えます。



# 夏バテについて知ろう



## 暑さで 体の機能が落ちます

暑いとつい、冷たいものをとりすぎて胃腸に負担をかけてしまいがちです。体のエネルギー源を吸収する場所である胃腸の調子が乱れると、全身にも影響します。また暑すぎると、発汗によって体温調節するのも大きな負荷がかかり、消耗も激しくなります。暑さが続く間中、体に負担がかかるため、体調を崩したり、夏の終わりにどっと疲れが出たりします。

近年は、自律神経がうまく機能せず、汗をかけない人が増えています。また、冷房のかけすぎや室内外の温度差など

の影響で、体の体温調節機能が乱れやすくなっています。冷房の温度設定には十分に注意しましょう。

## 体質・体調に 合わせて食べましょう

昔から、ウナギや焼肉などの栄養価の高いものや、唐辛子やしょうがなど、発汗作用のあるスパイスが夏バテに効くといわれています。実証の人には確かに効果が見られますが、虚証で胃腸の弱い人には一概に当てはまるものではありません。脂っこいものを食べて消化不良を起こしたり、刺激物で胃を痛めたりして、かえって体調不良を招くことも。自分の

体質や体調を考慮して、消化のよいものを食べたり、薬味の量を調節したりしましょう。

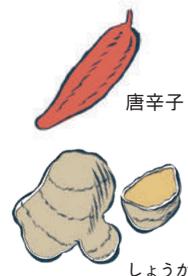
もう1つ、食生活に上手に取り入れたいのが旬のものです。夏の野菜には「体を冷やす」「利尿作用がある」など、夏向

きの体に調節してくれるものがたくさんあります。また、体を温めて発汗作用を高める働きをもったものもあります。普段自分が過ごす環境に合わせて、上手に食材を選び、体内環境も調節していきましょう。

## 暑さ&疲れに効く食べ物

### 辛いもの

胃液を分泌させ血流をよくするので、食欲を増進させ、食べ物の消化を助ける。発汗を促すので、暑い時には熱を出して体温調節にも役立つ。



### 暑い地方のもの

昔から暑い土地で食べられている食べ物は、暑さに対応できる体をつくるための栄養素などを多く含んでいるものが多い。



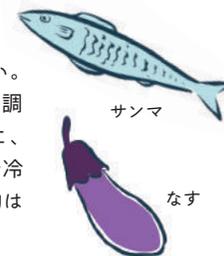
### 酸っぱいもの

疲労をやわらげるほか、解毒効果をもつ。漢方では出すすぎるものを止める作用があり、寝汗、下痢などに有効といわれる。



### 旬のもの

栄養価が高くおいしい。その季節に適した体に調節してくれる。基本的に、春・夏が旬の食物は体を冷やし、秋・冬が旬の食物は体を温める。



## 夏・秋が旬の体を温める食べ物・冷やす食べ物

体を冷やす食べ物は、温める食べ物と組み合わせたり、温めて食べたりすることで、冷やす効果を和らげることができる。

	体を温める食べ物	体を冷やす食べ物
夏	しょうが、ピーマン、しそ、かぼちゃ、もも、さくらんぼ	トマト、レタス、きゅうり、なす、すいか、メロン、ハモ
秋	ぶどう、イワシ、アジ、サンマ	れんこん、柿、なし

## 《 疲れケア 》

# 疲れをためない生活習慣を

年齢と共に「気」は徐々に減っていき、疲れやすい体になります。

疲れ対策は、「気」を不必要に減らさず、食事や睡眠を通して「気」を補うことがポイント。

疲れに直結している「気」に焦点を当てながら、毎日の生活で心得ておきたいことをご紹介します。

## 規則正しい生活で「気」を補い、整え、巡らせよう



### 起床時間を一定にする

朝は1日の生活リズムを整える大事な時間。毎日決まった時間に起床し、朝日を浴びると体内リズムが整います。



### リラックスして過ごす

夜はリラックスして過ごし、「気」を整えましょう。快眠のためにも、食事は寝る3時間前に済ませましょう。



### 体を動かして巡りをよく

日中は「気」を巡らせることを心がけましょう。疲れやストレスをため込まないためにも、体を動かしたり、上手に気分転換をしたりする時間をつくりましょう。

## 《 疲れケア 》 暮らしのコツ

質のよい睡眠で「気」を補い、その日の疲れはその日のうちに解消。

疲れをため込まないことが大切です。

「気」を巡らせる運動も習慣にしましょう。

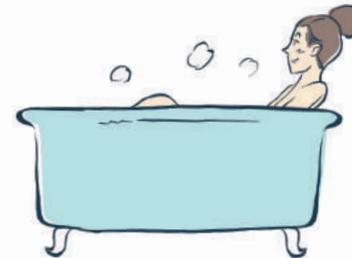
ただし、やりすぎると逆に「気」をすり減らしてしまうので、疲れすぎないように、ほどほどの運動にとどめましょう。

### 十分な睡眠

疲れを解消する際に最優先したいのが、睡眠や休息を十分にとることです。1日の疲れをとるには、質のよい睡眠が欠かせません。けれども、必要な睡眠時間には個人差があります。自分が「よく寝た」と感じ、日中の体調もよい睡眠時間を把握しましょう。夜の睡眠時間が足りない時は、昼間に20分以内の仮眠をとるのもおすすめ。



### ぬるめのお風呂



38～40℃のぬるめの湯に浸かると、副交感神経が優位になり、リラックスします。血液循環もよくなり、新陳代謝も高まるので、疲れをとるにもおすすめです。

### 適度な運動



運動は「気」を巡らせるとされ、疲れの解消やストレス発散におすすめです。ウォーキングやジョギング、ストレッチなど体が疲れすぎない程度の運動がよいでしょう。

## 《疲れケア》 食事のコツ

睡眠と共に、食事でも「気」を補うものです。腹八分目を基本に胃腸に負担をかけず、旬の食材をバランスよく取り入れた「食養生」を心がけましょう。

### 薬膳の知恵を取り入れる

東洋医学では食材にも薬と同じように体を治す働きがあると考えています。食材は「五味」や「五性」として味や性質で分類。食材のもつ効用を組み合わせた食事が薬膳です。健康維持につながる薬膳の知恵、食材の効用を知り、毎日の食事に役立てましょう。

#### 五味

食材の味を、「酸・苦・甘・辛・鹹」の5つに分類したもの。各味は五臓と対応しています。

- 酸** 酸っぱい味は、「肝」の働きを促進する。精神の緊張や疲労を和らげる作用。
- 苦** 苦い味は、「心」の働きを促進する。解熱作用、便秘やむくみの解消に。
- 甘** 甘い味は、「脾」の働きを促進する。虚弱体質の改善や食欲増進作用。
- 辛** 辛い味は、「肺」の働きを促進する。「気」の巡りをよくし、体の調子を整える。
- 鹹** 塩味のこと。「腎」の働きを促進する。塊を軟らかくする。

#### 季節に応じた食材を

栄養価が高く、その季節に適した体に調節してくれる旬の食材を摂ることが、食事で疲れをケアする基本。その他、季節ごとに心身を整えるポイントもあります。春は「気」を巡らせる酸味、夏は体内の無駄な熱を発散して体を冷やしてくれる苦味、乾燥する秋は体を潤す大根や山芋などの白い食材、冬は体を温める塩味を食べるのがおすすめです。

#### 五性

食材の性質を、「熱・温・平・涼・寒」の5つに分類したもの。旬の食材は、その季節に適した性質のものが多いとされます。

《代表的な食材》

<b>熱</b> 体を温める力が強く、冷えや寒さを取り除く。	唐辛子、しょうが、シナモンなど
<b>温</b> 熱性よりも穏やかに体を温める性質。	玉ねぎ、ニラ、みかん、もち米、サケなど
<b>平</b> 体を温めも冷やしもせず、偏りがない。強い性質を緩和。	うるち米、人参、キャベツ、豚肉、タラなど
<b>涼</b> 体を冷やす性質。微熱やのぼせの改善に役立つ。	そば、水菜、きゅうり、セロリなど
<b>寒</b> 涼性よりも強く体を冷やす性質。発熱、痛みの改善に役立つ。	トマト、ゴーヤ、バナナ、すいかなど

## 《疲れケア》 リフレッシュのコツ

怒りすぎる、憂いすぎるなど、感情の度合いがすぎると、関連する「五臓」にダメージを与え、不調を招いてしまいます。「気」を整えるためにも、自分なりのリフレッシュ法をもち、感情をコントロールしましょう。

### 香りでリフレッシュ



ミントやジャスミンティーの香りは「気」の巡りをよくし、リフレッシュ効果が期待できます。柑橘系の香り、大葉や三つ葉、クレソンなどの香りの強い野菜もおすすめです。

### 楽しめる趣味

カラオケやスポーツ、ガーデニングなど、1日5分でも好きなことに没頭するなどがおすすめ。ストレスを解消し、「気」が滞るのを防ぎます。



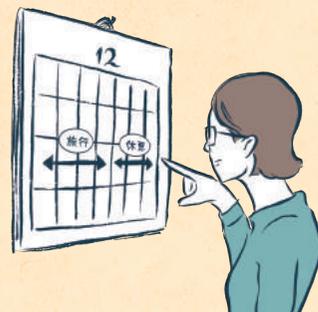
### 腹式呼吸でリラックス

ストレスやイライラがたまった時は、鼻からゆっくりと息を吸い込み、お腹をへこませながら口から息をはく、腹式呼吸がおすすめ。呼吸によって自律神経を整えることができます。



### 楽しいことの後には、「気」を補う調整期間を設けましょう

旅行やイベントといった非日常的な出来事は、楽しいけれど日常からの「変化」を伴うもの。変化への調整は加齢と共に時間がかかるようになり、「心はリフレッシュしたのに、体は疲れる」といった状態も起こり得ます。旅行やイベントの後には休息をとり、「気」を調整する期間を設けるようにしましょう。



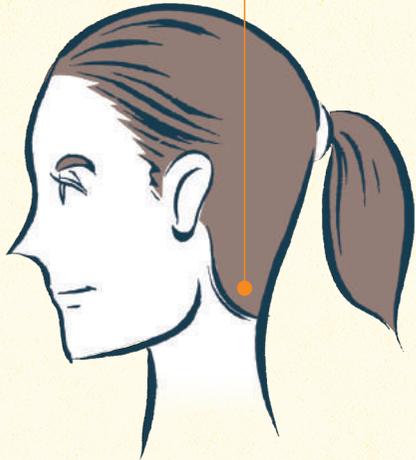
# 疲れに効くツボ

ツボ押しは「気」の巡りをよくし、疲れの改善にも有効な健康法。疲れの症状に効く、代表的なツボをご紹介します。

目の疲れ、肩や首のこりに

## 天柱 てんちゆう

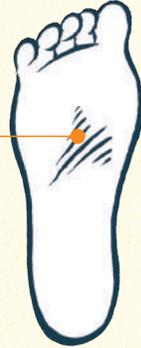
首の後ろの筋肉の外側にあるくぼみ。



全身の疲れに

## 湧泉 ゆうせん

土踏まずのやや上にある、足の指を曲げた時にへこむ部分。



心の疲れに

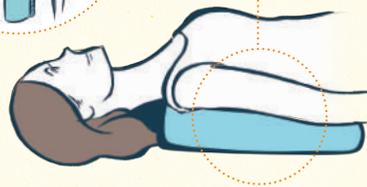
## 労宮 ろうきゆう

手のひら中央のくぼみにある。反対側の親指で押す。



## 背中をほぐして心の疲れをとる

精神的な疲れがある時は、肩や背中の中の筋肉がこわばってしまいがち。そんな時は、東洋医学の心と体は一体という考え方（心身一如）を活かし、心にアプローチしてみましょう。バスタオルを丸めて背骨の下に縦に置き、背中を反らせて胸を張ります。背中の中のこりがとれて、心身共にリラックスできます。



# 生薬の力でより健康な体へ

## 健康な体ときれいな お肌を目指しましょう

疲れが残るという人は、生薬を用いてみるのも1つの方法。生薬は動植物などの自然の素材から作られるもので、組み合わせにより、幅広い症状や体質に対応できます。

たとえば、疲れやすい人は胃の弱いことが多いのですが、胃の調子がよくなると、栄養分を吸収しやすくなるので、疲

れにくくなっていきます。改善には時間がかかりますが、体調が整ってくれば、不調な状態へ戻りにくくなるのも生薬のメリットです。

また、内臓の機能が改善されれば、肌の状態もよくなります。生薬配合の胃腸薬を服用しているうちに、肌荒れが治ったという人も。外からのケアで肌荒れの改善がみられないときは、生薬を配合した医薬品などを取り入れ、内からのケアを試してみるのもよいでしょう。

## 薬酒で楽しく セルフメディケーション

近年、自分の健康は自分で守るセルフメディケーションが注目されています。その一助となる生薬配合の医薬品などは、通常長い期間にわたり服用するものなので、楽しく続けられるものがベスト。「薬酒」なら、生薬そのものの体への効き目に加え、快い飲用感を得られ、心にもよい刺激になります。

