

冷えは万病のもと!



めざせ!健康寿命日本一!

奈良養生訓

vol. 137



寒い季節になると、体の冷えが気になる方も多いのではないのでしょうか。「冷えは万病のもと」といわれるように、体にさまざまな悪影響をもたらします。

冷え対策をして、冬を元気に乗り切りましょう!

冷えを改善するには?

冷えの改善には、手袋や靴下、暖かい服装などで体の外から防寒するだけでなく、バランスの良い食事や適度な運動、規則正しい生活を心掛け、**体の内側から温める**ことも重要です。



対策の一つとして、体を暖める **入浴法** を紹介します。



- 38~40℃くらいのぬるめのお湯に15~20分程度ゆっくりつかりましょう。
- シャワーだけで済ますのではなく、お風呂につかって体を温めることで全身の血行が良くなり、体温を上げることにつながります。

薬用植物(生薬)のちからで温浴効果UP!

光明皇后ゆかりの法華寺には、日本最古のお風呂といわれる「浴室(からふる)」があります。光明皇后が庶民のために建てたもので、薬草を用いた蒸し風呂(現代のサウナ)のようなものでした。現在でも、温浴効果を高める入浴剤などに薬用植物が用いられています。



当帰 (トウキ)



かつて奈良県は、品質の良い薬用植物の産地で、その代表が「大和当帰」でした。大和当帰は現在も宇陀市や五條市などで栽培されています。当帰はセリ科の多年草で、葉はセロリに似た芳香があります。生薬としては乾燥させた根を用い、入浴剤や婦人用薬に多用されています。

芍薬 (シャクヤク)



現在、国内で生薬として使用される芍薬は輸入品が大半を占めますが、かつては国内でも多く栽培され、特に県内で栽培される「大和芍薬」は非常に優れた品種として珍重されてきました。生薬としては乾燥させた根を用い、入浴剤以外にも葛根湯や当帰芍薬散など多くの漢方薬に配合されています。

写真提供：県薬事研究センター

▼▼▼ 大和当帰について、詳しくはこちらから ▼▼▼

大和当帰の
総合情報サイト

www3.pref.nara.jp/sangyo/yamatotouki

大和当帰に関する
さまざまな情報を
掲載中!