



はっぴー

トレイン通信

VOL.

3

, 2024

TOP

東洋医学でカラダの内側からきれいなお肌を

一向に良くならない肌トラブル、薬でよくなっても、また繰り返す...。でも直したい！そんな気持ちに当院がお応えします！

肌トラブルは、外からの刺激、内（カラダ）からの刺激に対して過敏に反応することで起こります。

肌荒れを繰り返すのは、掻いたり刺激され続けたりすることで、お肌の表面のバリアが薄くなってしまふから、さらに刺激に過敏になり悪循環を引き起こすのです。



東洋医学

皮膚はカラダの

不調を映し出す鏡

よく「肌荒れは体の内側から」なんて言われます。内臓の鏡である皮膚は東洋医学では内臓の不調と照らし合わせて、治療していきます。

例えばチョコレートや油ものの食べ過ぎでできた肌荒れ、拒絶（アレルギー）による肌荒れ寝不足や生活習慣の乱れによってできた肌荒れ

原因が違えばダメージを受ける臓器も違いますがこれらは、すべて体の内側（内臓）がダメージを受けたことの反応によって起こります。

また、体質や不調の原因によって症状の現れ方も様々です。馴染みのある「足つぼ」ですが、あれは足の裏の部位によって、内臓分布されています。じつは、顔やお腹にも同じように分布があるのです。

顔の分布図

顔には、肝(臓)、心、脾(胃)、肺、腎と分布がありこれらの臓器に何らかの不調をきたしたとき、それぞれのところにサインとして赤み、かゆみ、乾燥などが現れます。



こんな経験ありませんか

- ・なぜか毎回、おでこにばかりニキビができる
- ・鼻や顔の中心部の毛穴ばかりが広がる
- ・顎がカサカサになる...etc

あなたがいつも不思議に感じていたことは実は身体からのサインだったんですね(^_^)

この機に、思い当たることがあれば意識して見直してみるのもいいかもしれませんね^^

ビタミンC

ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。

荒れたお肌の回復、またお肌を強くするには必要不可欠です。

12歳以上の必要なビタミンCの推奨摂取量は100mgとされており、食べ物ではゴールデンキウイフルーツやパプリカが簡単に摂取できそうでね。

サプリメントでも簡単に摂取できますが、サプリメントの場合1000mg以下とされています。

また、ビタミンCはたくさん摂取をしても、必要分以外は尿として排泄され、まれに健康被害もおきるので摂取量を守るようにしましょう^^

当院でもサプリメントを取り扱っておりますので、活用方法など気になることありましたらご相談くださいね^^

■1回の食事に含まれているビタミンCの含有量

	1食の目安量(可食部)	ビタミンC(mg)
パプリカ(赤) 生	1/2個(65g)	111
キャベツ 生	50g	21
ブロッコリー ゆで	1/2株(80g)	44
ミニトマト(赤)生	5個(50g)	16
サツマイモ(皮つき)蒸し	1/3本(80g)	16
ジャガイモ(皮なし)蒸し	1個(100g)	11
キウイフルーツ(緑)生	1個(80g)	57
キウイフルーツ(黄)生	1個(80g)	112
イチゴ生	5個(75g)	47
みかん 生	1個(100g)	35



東洋医学を生活の一部に

あなたも今日から東洋ピーポー



食事編

～旬の食材はカラダが今欲しいもの～

やっと、夏の猛暑が終わり、朝晩が涼しくなってきましたね。
 最近の日本は四季ではなく、五季で春・夏・猛暑・秋・冬なんて言われているみたいです。
 これだけ気候に変化もあれば、カラダの免疫機能の維持は大変です🌧️
 そんなとき、免疫の強化をしてくれるのは旬の食べ物です。

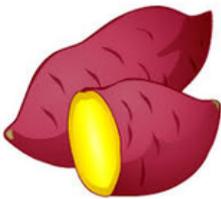
私は夫婦で最近農業（趣味）を始めて思うのですが季節・地域に応じて育てやすい野菜が変わります。
 また、昔と今でも成長度合いやよく育つ野菜というのは変わってきているのではないのでしょうか？
 さて、その環境でよく育つということはどういう意味が分かりますか？

春の風が強い時期に育つ野菜は`寒さを耐え抜き風邪に負けない野菜`
 夏の暑い時期に育つ野菜は`暑さに負けない強い野菜`
 秋の寒暖差の時期に育つ野菜は`寒さに耐え抜くための甘みの強い野菜`
 冬の寒い時期に育つ野菜は`寒さに負けない強い野菜`

もうお分かりいただけましたか？(^▽^)/

旬の食べ物は、人間にとってその時期に必要な栄養が豊富に含まれています^^物価高の続くこのご時世、道の駅やスーパーには旬の食べ物は安く売ってますので是非手に取ってみてください♪

今カラダが欲しいもの（野菜編）



さつまいも

「気」を補う野菜で胃や腸に優しく、最強のエネルギー源。



さといも

血の巡りの改善。解毒作用もあり、肌質改善にも。



ごぼう

体内の余分な熱を取り除き、夏の疲れにおすすめ。便秘にも

冬に向けて

お灸の特価販売

優しい灸
香りも楽しめる

トレインから
感謝をこめて

1398円



数量限定で

660円



にちにちにっき

日々日記

、毎日更新してるよ、



にちにち日記

院長より

今回からトレイン通信のライターは私の妻に務めてもらう事になりました。彼女も鍼灸・マッサージ師であり、東洋医学に精通している者でございます。

今後は2人で協力して患者様に有益な情報を発信できればと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

本記事に掲載してますQRコードは、私が日々の日記を書いたものです。

毎日更新しておりますので、よければコメントお待ちしております。