たかたクリニック通信

2025 年 6 月号

発行元
医療法人社団ゆたか会　たかたクリニック
電話：0799-30-2272　FAX：0799-30-2232
住所：〒656-1313　兵庫県洲本市五色町鮎原西 1-1

6 月になりました。今年もジメジメの季節がやってきますが、今月も健康で元気で過ごしていきましょう。梅雨の時期の花といえば「紫陽花（あじさい）」ですね。皆さんは、あじさいが日本発祥の園芸植物であることをご存知でしょうか？

実は紫陽花（あじさい）は日本発祥の園芸植物です。元々日本に自生していたガクアジサイがその母種で、これが西洋で品種改良されて今のカラフルなあじさいになりました。「あじさい」を漢字で書くと「紫陽花」。その名前の由来の一説には「真の藍色の花が集まり咲くこと」から来ているとされています。「集（あず）真（さ）藍（あい）」が変化して「あじさい」になったと言われています。学名は「ハイドランジア（Hydrangea)」。これはギリシャ語で「水の器」を意味し、水をたくさん吸収する植物ということから名付けられました。水が大好きなお花なんですね！

あじさいの色は土壌の pH によって変わります。**酸性**の土壌では青系、**アルカリ性**の土壌では赤系、**中間**では紫系になります。日本の土壌は多くが弱酸性なので、青紫のあじさいが主流です。これに対して、ヨーロッパではアルカリ性の土壌が多く、赤系が主流となっています。みなさんは何色がお好きですか。

《あじさいのおまじない》

縁起花とも呼ばれる紫陽花を **6 のつく日**（**6 日・16 日・26 日**）のいずれかに逆さに吊るすと、「**魔除け**」になり不運から守ってくれるというおまじないがあります。玄関に吊るすと「金運アップ」、部屋に吊るすと「お金に困らない」、トイレに吊るすと「病気予防」になるなど諸説があります。

昔から商売繁盛を願って蜂の巣を吊るす習慣があり、あじさいが蜂の巣に似ていることから「金運の花」とされています。

方法は、半紙に黒のペンで自分の名前、生年月日を書きます。その半紙で紫陽花を包んで、玄関やキッチンへ逆さに吊るすだけです。

おまじないの開始日（吊るした日）から 1 年間吊るしておきましょう。悪い運気を退散させ、良い運気が入ってくると言われています。

参考：https://hanamikke.com/ajisai-zatugaku-mametisiki

健康コラム　梅雨の３大トラブル解消法

梅雨のシーズンに突入しました。梅雨の時期には、倦怠感や頭痛、気分の落ち込みなど、身体の不調を感じる人が多くいるそうです。今月号では、梅雨の３大トラブルと言われる「**梅雨痛**」「**梅雨うつ**」「**梅雨バテ**」の原因と改善法について特集します。

梅雨の３大トラブル（1）梅雨痛

梅雨時の天気痛「梅雨痛」には、肩こり・腰痛・頭痛・古傷がうずくなどの症状があります。梅雨痛の原因の１つは「**気圧の変化**」と言われています

《気圧の変化と自律神経》

自律神経には、活発な時や緊張している時に働く「交感神経」とリラックスしている時や寝ている時に働く「副交感神経」があります。身体はこの２つのバランスによって、自分の意思では動かせない心臓や腸など、臓器の動きをコントロールしています。ところが、２つのバランスが大きく崩れると身体のあちこちに不調が起き、痛みを生じさせてしまうのです。通常は気圧が変化しても自律神経にあまり変化はありませんが、影響を受けやすい人は気圧が下がった時や上がる時に自律神経が乱れ天気痛につながってしまうのです。

《気圧で自律神経が影響を受けるのはなぜでしょうか？》

気圧を感じるセンサーは、耳の奥にある「内耳」にあるとされています。内耳は鼓膜の奥にある三半規管などのことを言います。視界と連動し身体のバランスを取る働きがあり、気圧を感知し脳に伝えています。ところが、気圧の変化は目に見えないため、脳が混乱してしまうケースがあるのです。これがストレスとなり、全身に張り巡らされている自律神経に影響し、持病や古傷の痛みを発生させる神経も混乱し、様々な痛みにつながってしまうのです。梅雨痛を予防するには、内耳に血行を良くして、センサーの過分さを抑える方法が有効だと言われています。

《梅雨痛のおすすめ改善法》

「**くるくる耳マッサージ**」（右図参照）を強くやりすぎないように行ってください。マッサージを行うことで、内耳の血流やリンパの流れを良くする効果が期待できます。

さらに、お湯につけたハンドタオルや、「熱湯：水＝２：１」を入れたホット専用ペットボトルを耳の後ろにある骨の突起下から指１本上の"完骨"に１分間あてる「**耳温浴**」もおすすめです。

参考：HTTP://hicbc.com/magazine/article/?id=genki-column-230611

梅雨の３大トラブル（2）梅雨うつ

梅雨時になると、気分が乗らない、憂鬱になるといった不調が現れるのが「**梅雨うつ**」です。梅雨うつの原因の１つは、曇ったり雨が降ったりすることで日照時間が少なくなることです。光を一定時間浴びると身体の中で「**セロトニン**」というホルモンが作られます。セロトニンには身体を活性化し、記憶力や活動力を上げる働きがあります。セロトニンが作られなければ、眠気を促すメラトニンも作られなくなってしまいます。すると睡眠不足になってしまい、うつや気分の沈みが増してしまうことになります。

《梅雨うつのおすすめ改善法（1）午前中に光を浴びる》

曇りや雨の日でも、朝起きたらカーテンを開けて光を浴びる習慣をつけましょう。太陽の光は強いので、雨でもセロトニンを作ることが出来ます。朝の支度をしながら 15 分ほどでも良いそうです。

《梅雨うつのおすすめ改善法（2）食事でセロトニンを増やす》

アミノ酸の一種「**トリプトファン**」はセロトニンの材料になります。またトリプトファンからセロトニンを作るときに必要な「ビタミン B6」と「鉄」も一緒に摂ると、セロトニンを増やすのに最適だそうです。また「糖質（炭水化物）」はトリプトファンが脳へ取り込まれる時の助けをする働きがあります。

【トリプトファンが多く含まれる食材】

肉、魚、牛乳、大豆製品、卵など

【ビタミン B6 が多く含まれる食材】

青魚、バナナ、にんにく、しょうが、豆類など

【糖質（炭水化物）が多く含まれる食材】

玄米、胚芽パン、芋類、果物類など

これらの食材を組み合わせて、積極的に**《幸せホルモン（セロトニン）》**を増やしましょう。

参考：https://www.care-club-makoto.com/news/2534

梅雨の３大トラブル（3）梅雨バテ

梅雨バテとは、疲れが取れない・倦怠感があるなど、夏バテのような症状です。

梅雨バテの原因は「腸」。腸と脳・自律神経は相互作用があり、互いに影響し合っています。腸が不調になると、自律神経に不調が起こり、倦怠感が起きます。

《梅雨バテのおすすめ改善法　食事で腸の働きをアップ》

梅雨バテを改善するには、毎日の食事で腸の働きをアップさせることが大切です。**水溶性食物繊維**が含まれている「めかぶ」「とろろ」「なめこ」など、ネバネバ系の食材やキウイフルーツがおすすめ。水溶性食物繊維は、腸内の善玉菌のエサになり良い状態の便を作って排出してくれます。

6 月の和菓子　【水無月（みなづき）】

6 月 16 日は「和菓子の日」です。皆さんは【水無月】という和菓子をご存知でしょうか？6 月の旧暦名がついた水無月は特に関西地方ではとても有名な和菓子です。京都では古くから 6 月の最後の日（6 月 30 日）に食べる習慣があります。なぜ水無月を 6 月 30 日に食べるようになったのでしょうか？

水無月は三角の形をした和菓子です。ういろうに小豆をのせて固めた、羊羹のような寒天のようなお菓子です。ういろうのモチモチとした食感と大粒の小豆を合わせています。

お菓子の名前の由来は、旧暦の 6 月 1 日に氷を食べることで、夏バテを予防するという風習から来ています。6 月 1 日に氷を食べて、夏バテ予防を祈願するのは、元々室町時代の宮中で行われていた行事でした、当時の庶民は高級品である氷を入手することが出来なかったため、氷の代わりとして、氷に似たお菓子を食べることによって夏バテを予防することになったのです。**水無月の三角形の形は、氷のかけらや氷の角を表しており、小豆は邪気払いや悪魔祓いという意味でのせられています。**

【夏越の祓え（なごしのはらえ）】6 月 30 日

「夏越の祓え」は、一年の半分の穢れを落とす意味があり、一年のちょうど真ん中にあたる 6 月 30 日に行う行事です。邪気を夏越の祓いで綺麗に取り除き、後半の半年間を無事に健康に過ごすことが出来るよう祈祷する行事は、京都の一般家庭ではなじみのある行事です。蒸し暑くなる 7 月を前に厄払いをし、夏バテを予防する意味でも、6 月 30 日に水無月を食べるようになったそうです。

2025 年の夏至は「2025 年 6 月 21 日」です。

1 年のうちで日の出から日没までの時間が一番長い日が「**夏至（げし）**」です。夏至は太陽が通る道が 1 年の中で一番北になるため、太陽の出る時間が長くなります。

夏至から 11 日目が半夏生（はんげしょう）という日で、この日までに田植えを終わらせるのが良いとされていて、その後数日間は疲れを癒やすために休みます。

夏至の日に食べるものは特にありませんが、夏至から半夏生には関西地方では「タコ」を食べる習慣があります。「稲がタコの足のように根を張りますように」という願いが込められているそうです。

参考：https://jpnculture.net/geshi2/

次回のクリニック通信もお楽しみに！

たかたクリニック HP：https://takata-clinic.com/