

晩秋と冬の養生 ～Day1～

CHICOどうぶつ診療所
林 美彩

01

晩秋に影響する部位 と その養生

▼ 晩秋とは…

- ・ 秋：初秋、中秋、晩秋の3つに分類。
- ・ 暦上では2024年11月7日から冬。
- ・ 乾燥が本格的になり、冷えも入り込んでくる時期。
 - ⇒燥邪と寒邪の影響を受けやすくなる。
- ・ 秋冬は陰の季節＝蓄える時期。



▼ 晩秋に見られやすい症状

- ・ 呼吸器
- ・ 大腸
- ・ 皮膚



▼ 晩秋の養生～食事～

①旬の食べ物

②少辛多酸

③体に潤いを与える食べ物

- ・ 肺に潤いを与える食材：
- ・ 体に必要な水分を生み出して潤す食材：
- ・ 潤すことで乾燥を追い出す食材：

④消化器の負担を軽くする食べ物



▼ 晩秋の養生～過ごし方～

- ・ 乾燥対策
- ・ 早寝早起き
- ・ 皮膚の防衛力をup：洋服、ブラッシング
- ・ ゆるりと運動：激しい運動はNG
- ・ 深呼吸：全身に風を通すイメージで！！
- ・ 太陽光を浴びる：自律神経が整う⇒心身の安定に♡



▼ 秋の土用～霜降～

- ・ 2024年10月20日から11月6日まで。
- ・ 土用の時期
⇒ _____に負担がかかりやすい期間。
- ・ 消化器の環境を整えて、エネルギーを蓄える時期。
- ・ 土用辰の日（10月25日・11月6日）
⇒ 『た』のつくもの、青い食べ物



02

冬に影響する部位 と その養生

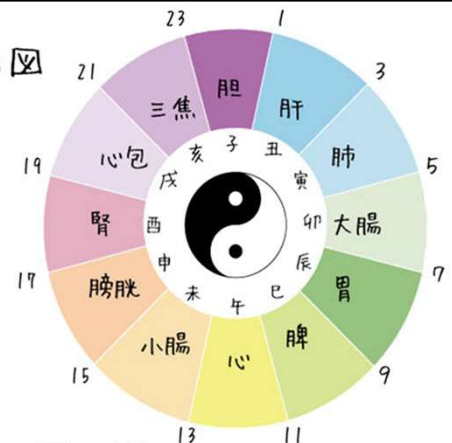
▼ 冬の二十四節気



- ・ 立冬：冬のスタート。2024年11月7日～
- ・ 小雪：少しずつ寒さが本格的に。初雪が見られるときも。
- ・ 大雪：本格的な冬。乾燥、寒さが厳しくなる時期。
- ・ 冬至：一年で最も昼間が短い日。ここから陰→陽に少しずつシフト。
- ・ 小寒：二十四節気のトップバッター。寒の入り。
- ・ 大寒：冬の土用。最も寒さが厳しい時期。

▼ 東洋医学的『冬』

子午流注の図



- ・ 閉蔵の季節
- ・ 陰が最大
- ・ 冬に影響する邪気：寒邪
- ・ 冬に負担がかかりやすい臓器：腎、膀胱、耳、骨、髪、生殖器（精巣、卵巣）
- ・ 気を付けたい時間帯：腎⇒17～19時 膀胱⇒15～17時

▼ 冬に影響する臓器～腎～

①水の代謝

- ・主水（しゅすい）作用
- ・蒸騰（じょうとう）作用

②腎精（精気）の貯蔵庫

- ・蔵精（ぞうせい）作用

③酸素を深く吸い込む、呼吸のサポート

- ・納気（のうき）作用

④排便排尿の調節

- ・固摂（こせつ）作用



▼ 冬に影響する臓器～腎～

- ・先天の精：生まれたときに両親から受け継いだ生命のエネルギー。

<働き>

- ・生殖機能を高める。
- ・発育、成長に関係。
- ・源気（元気）の原料。



- ・後天の精：食べ物から作られるエネルギー。



水穀の精微（脾胃の働きで作られる滋養物質）＋清気（呼吸で取り込む空気）

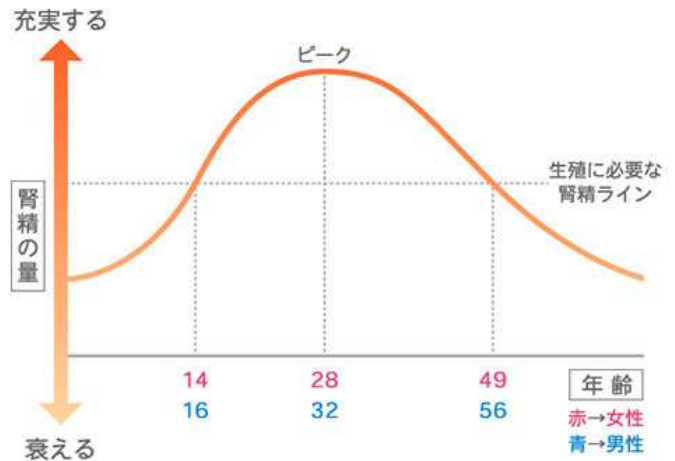
<働き>

- ・日常生活のエネルギー源。
- ・腎精の補充

▼ 腎精とは…

- ・ 先天の精＋後天の精
- ・ 生きていくうえで重要なエネルギー
- ・ 腎性が減っていく＝老化

- ・ 腎精が失われる原因
 - ⇒ 避妊・去勢・繁殖
 - 強い恐怖
 - 栄養失調
 - 慢性疾患
 - 抗がん剤、ステロイドなど



▼ 冬に影響する臓器～その他の部位～

- ・ 泌尿器
- ・ 生殖器
- ・ 二陰（肛門、尿道口）
- ・ 耳
- ・ 歯、骨
- ・ 髪、被毛
- ・ ホルモン系



▼ 冬に起こりやすい症状①

- ・ 白髪、抜け毛増
- ・ フケが多い
- ・ 耳鳴り、難聴
- ・ 骨、歯の弱り
- ・ 白内障、ドライアイ
- ・ 尿漏れ、頻尿
- ・ 浮腫み
- ・ 下半身の弱り
- ・ 怖がりになってきた



▼ 冬に起こりやすい症状②

- ・ 口腔内が粘っこい、乾燥、熱っぽい
- ・ 四肢が熱い
- ・ 便秘、もしくは下痢
- ・ 落ち着きがない
- ・ ほてりがある
- ・ 耳鳴り
- ・ 不眠
- ・ 便秘、尿量低下
- ・ 脱毛、白髪、発育遅延、老化促進



▼ 冬の養生～食事～

- ① 冬が旬の食材
- ② 滋養強壮食材
- ③ 血を作る食材
- ④ 黒い食材、ぎゅっと詰まった食材
- ⑤ 利水食材



▼ 冬の養生～過ごし方～

- ・ 防寒（特に下半身）
- ・ 暖かくして過ごす
- ・ 温かい食べ物を食べる
- ・ 軽い運動をする
- ・ 頑張りすぎない
- ・ 早寝遅起き



▼ 冬の養生～温活～

- ・ 温灸器
- ・ 小豆のカイロ
- ・ せんねん灸太陽
- ・ サーモマット
- ・ こんにゃく
- ・ 腹巻⇒＜代用できるもの＞
 - ・ 長袖の袖部分
 - ・ アームウォーマー、レッグウォーマー
 - ・ タイツやストッキング
 - ・ 子供用腹巻



▼ 冬の一大イベント～冬至～

- ・ 2024年12月21日
- ・ 一年で一番夜が長い＝陰の時間が一番長い
→この日から少しずつ日が長くなる＝陽の時間が長くなる。
- ・ 冬至の前日は陰の気が最も強い＝疲労蓄積に注意。
- ・ 冬至の七種：饅頭（うんどん＝うどん）、寒天、金柑、銀杏、南瓜、人参、蓮根



▼ 冬の土用～大寒～

- ・ 2025年1月20日～2月2日まで
- ・ 最も寒さが厳しい季節、
寒さの害が身体に出やすい時期。
- ・ 大寒に食べると演技が良いもの：大寒卵、寒餅
- ・ 土用未の日（1月26日）
⇒ 『ひ』のつく食べ物、赤い食べ物



ご清聴ありがとうございました。

Day2をお楽しみに！！