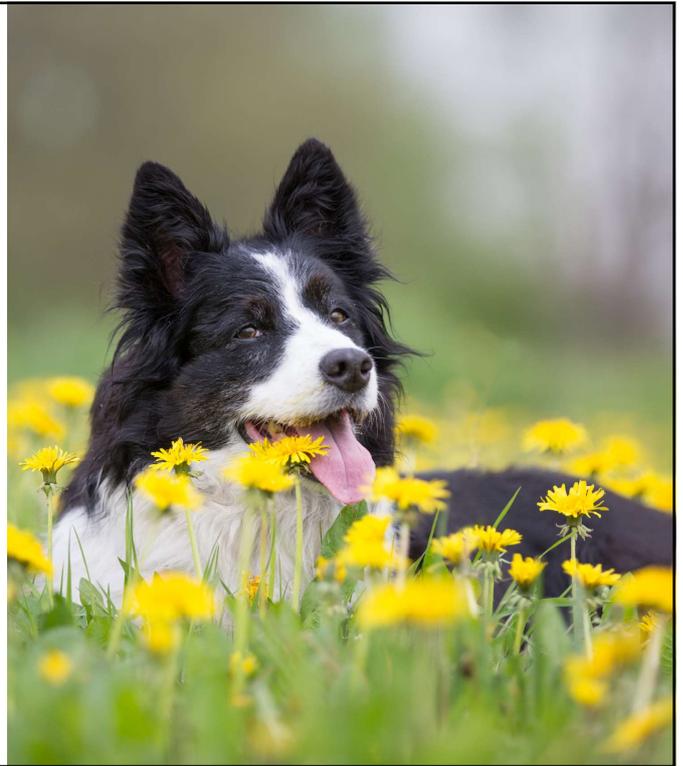


春の養生2025

~KeyWord : Relax~



冬の復習

- ・ 冬は『閉蔵』の季節
- ・ 『腎』に負担がかかりやすい季節

【冬の養生】

- ・ 冷えを追い出す。
- ・ 体を温める。（特に下半身）
- ・ 補腎、補血をしっかりと。
- ・ 黒い食べ物を意識。
- ・ 早寝遅起き。省エネ生活を。
- ・ 要らないものをため込み過ぎない。



二十四節気の『春』



- ・立春：二十四節気の第一番。春の気配が経ち始める。2月3日～
- ・雨水：雪や氷が解けて水となり、雪に代わって雨が降り始める頃。2月18日～
- ・啓蟄：大地が温まり、冬眠をしていた地中の虫が春の陽気に誘われて穴から出てくる頃。3月5日～
- ・春分：昼と夜の長さがほぼ同じになる日。陰⇒陽へ。3月20日～
- ・清明：草や木、水などが清く明らかであり東南風の心地よい季節。4月4日～
- ・穀雨：田畑の準備が整い、それに合わせて春の雨が降り、穀物の成長を助ける頃。4月20日～

東洋医学的に見た『春』



- ・陰⇒陽の季節へ。
- ・『発陳（はっちゃん）』の季節
- ・冬に溜め込んでしまった不要なものをデトックス
⇒不要なものが多すぎると肝の疲弊を招く。
- ・春に影響する邪気：風邪（ふうじゃ）→開泄の性質
体の中に風が入り込み乱す。
症状があちこちにやり変りやすい。

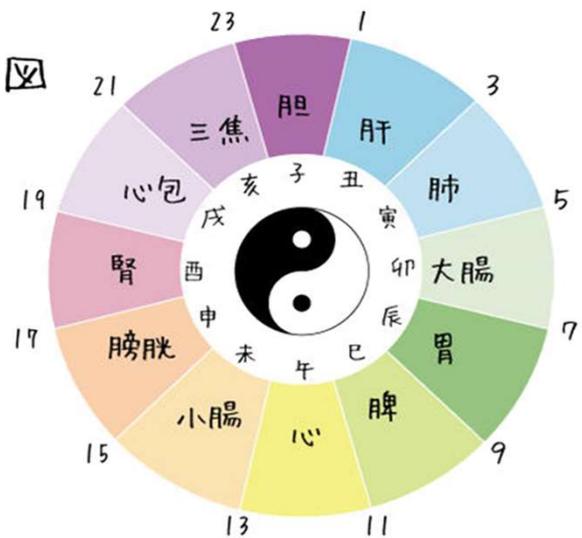
春は『肝』の季節

子午流注の図

【気を付けたい時刻】

- ・肝の時間：1～3時
- ・胆の時間：23～1時

- ・五志：怒
怒則気上（どしよくきじょう）



『肝』の役割～西洋医学編～

< 西洋医学的役割 >

- ・ 解毒作用
- ・ 代謝の調整
- ・ エネルギー貯蔵
- ・ 胆汁の生成
- ・ 血液の浄化
- ・ 血液凝固因子の生成
- ・ ホルモンの分解・調整
- ・ 免疫機能のサポート

『肝』の役割～東洋医学編～

< 東洋医学的役割 >

- ・ 蔵血作用：血液の流量を調節
- ・ 疏泄作用：気の流れを調節
- ・ 筋・腱・関節を支える
- ・ 目の動きを司る：肝は「目に開竅（かいきょう）する」
- ・ 情緒の安定
- ・ 解毒作用
- ・ 月経の調整

春に影響を受ける部位

- ・ 肝臓
- ・ 胆嚢：胆汁の貯蔵、決断を担う
- ・ 目：肝は目に開竅す。肝竅（かんきょう）。
- ・ 筋肉：肝によって運動を調整。
- ・ 爪：爪は筋のあまり。



溜息、モヤモヤ、イライラ…なんで??

- ・肝気鬱血（かんきうっけつ）
= 肝の働きが落ちて、気の流れが滞っている状態。

<症状>

- ・イライラ
- ・抑うつ状態
- ・溜息
- ・喉のつかえ、胸苦しさ
- ・生理不順
- ・膨満感、痛み→気が滞っている場所に生じる。
- ・目の充血



ストレスでお腹が不調…なんで??

- ・西洋医学的見解：自律神経の乱れ
- ・東洋医学的見解：肝と脾の関係
= 相剋関係

- ①肝脾不和（かんぴふわ）
めまい、ふらつき、倦怠感、胃重感、
下痢など
- ②肝胃不和（かんいふわ）
便秘、膨満感、胃のむかつき、嘔吐など



てんかん発作に注意!!

癲：ひっくり返る 癇：ひきつけ、失神を伴う病気



【西洋医学的見解】

- ・ 脳の異常な電気活動によって引き起こされる発作のこと
- ・ 特発性：原因不明。遺伝的要因が関与。6か月～6歳齢
- ・ 症候性：脳疾患、代謝異常が原因。

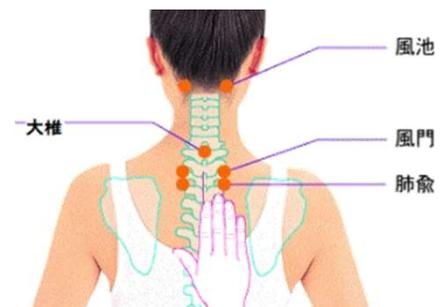
【治療方法】

- ・ 抗てんかん薬
- ・ 症候性の場合には、その疾患に対しての治療
- ・ 食事療法（ケトジェニック）

てんかん発作に注意!!

【東洋医学的見解】

- ・ 肝風内動（かんぷうないどう）
- ・ 肝脾不和（かんぴふわ）
- ・ 痰迷心竅（たんめいしんきょう）
- ・ 痰湿、熱が頭部に蓄積することでも起こる。



【予防法】

- ・ 肝の気の流れの調整：春菊、シソ、小松菜、カモミール、クコの実
- ・ 脾の強化：かぼちゃ、山芋
- ・ 痰を出しやすくする：大根、ハト麦、梨、ゴボウなどの根菜類
- ・ ツボ：風池、太衝、足三里

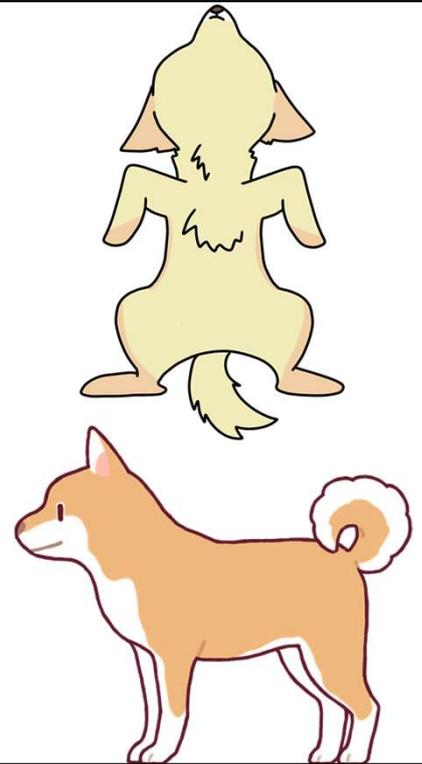
肝経、胆経の通り道

①肝経

後肢の第一趾外側⇒後肢内側⇒腹部⇒胸部

②胆経

外眼角⇒頭部側面（耳の前側）⇒体の側面
⇒後肢外側⇒後肢の第四趾外側



春に摂りたい五味

・酸味：肝が弱っているとき。

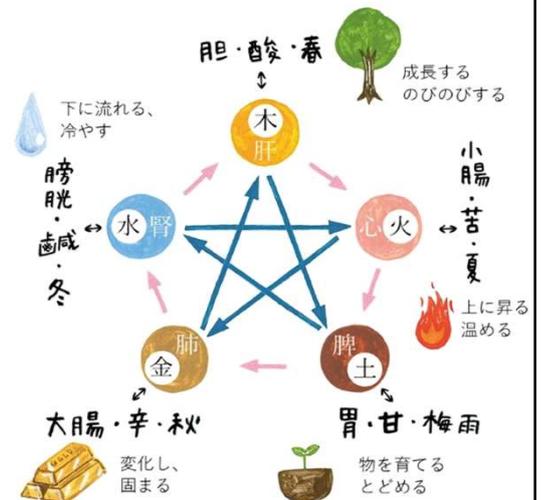
<食材>梅、酢、トマト、イチゴ、
山査子

・苦味：デトックスしたいとき。

<食材>ふきのとう、たけのこ、菜の花、
よもぎなど

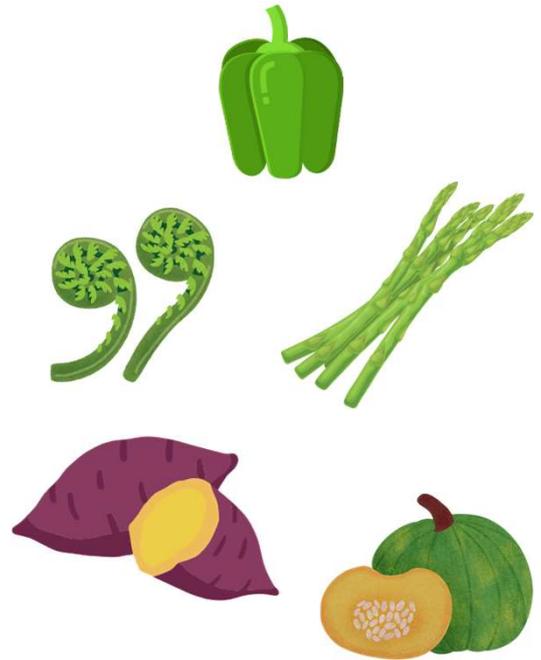
・甘味：脾胃が疲れているとき。

<食材>鶏肉、卵、山芋、さつまいもなど



春に摂りたい食材

- ①春が旬のもの
- ②緑色の食材
- ③黄色の食材
- ④気を巡らせる食材
- ⑤脾胃にエネルギーを与える食べ物
- ⑥デトックス食材

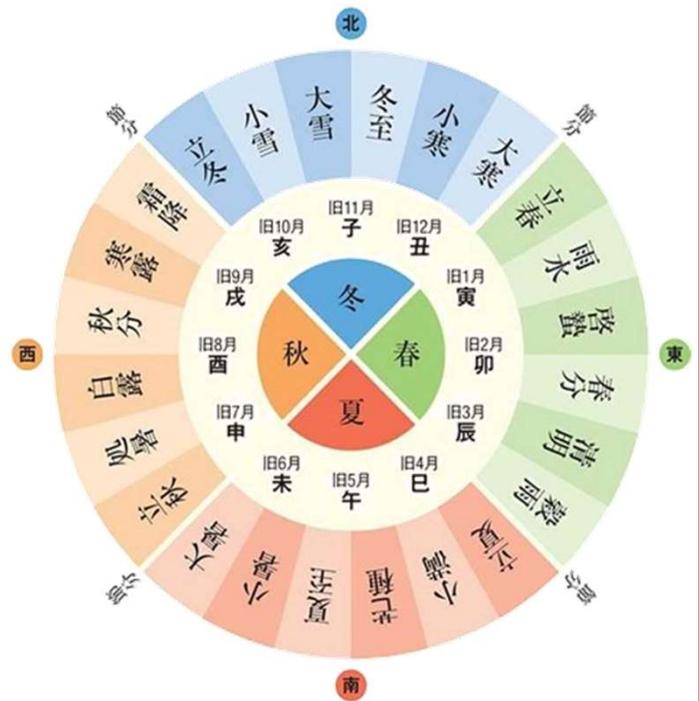


その他、春に意識したい効果効能

- ①滋陰：体液を補う
- ②平肝：肝陽を落ち着かせる、鎮める
- ③清熱：熱を冷ます
- ④解表：体内表面の邪気を除く
- ⑤補血：血を補うもの

春の土用 『穀雨』

- ・ 穀雨：2025年4月20日～5月4日
- ・ 穀雨の3日前からが春の土用。
- ・ 土用戌の日：4月23日
- ・ 土用戌の日に食べたいもの
⇒ 『い』のつく食べ物、白い食べ物
- ・ 土用の期間に断捨離に
→ 良い気を取り入れる！！



春の過ごし方

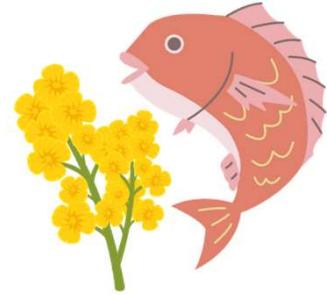
- ・ 体を冷やさない（内側からも外側からも）
- ・ ゆったりとした服装
- ・ 軽い運動をする
- ・ 目を使いすぎない
- ・ 少し遅く寝て、少し早く起きる



春メニュー 【鯛と菜の花の気巡りスープ】

【材料】

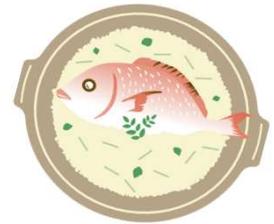
- ・ 鯛
- ・ 菜の花
- ・ 大根
- ・ しいたけ
- ・ クコの実
- ・ 金柑
- ・ オートミール
- ・ MCTオイル



春メニュー 【鯛と菜の花の気巡りスープ】

【作り方】

1. オートミールとクコの実に水を入れてふやかしておく。
2. 菜の花は2cm幅、大根はすりおろしor5mm角切り、しいたけはみじん切りにする。
3. 鯛を一口サイズに切る。気になる鱗・骨があれば取り除く。
4. 鍋に水と2.を入れて柔らかくなるまで煮る。
(大根おろしの場合には入れなくてOK)
5. 4. が柔らかくなったら1. を入れて煮る。
6. 5. が柔らかくなったら3. を入れて煮る。
7. 煮ている間に、金柑の皮を薄く向いて刻んでおく。
8. 6. に火が通ったら器に盛りつけて、7. を飾り、MCTオイルを回しかけて完成。



暖かくなってきたということは…厄介なあいつらの季節。



ノミ・ダニ対策してますか!?



ノミによって感染する病気



- ・ノミ刺咬症（しこうしょう）：ノミに刺されることによる皮膚炎
- ・ノミアレルギー性皮膚炎：ノミの唾液に対してのアレルギー反応
- ・瓜実条虫
- ・猫ひっかき病：人獣共通感染症
- ・ヘモプラズマ症（旧ヘモバルトネラ症）：貧血

ノミの95%は「卵・幼虫・サナギ」として環境内にいる！

ダニ（マダニ）によって感染する病気

- ・皮膚炎、アレルギー性皮膚炎
- ・犬バベシア症：バベシア（原虫）が赤血球に寄生、赤血球破壊→貧血
西日本で重要な感染症！！
- ・猫ヘモプラズマ症：ヘモプラズマ（細菌）が赤血球に寄生、赤血球破壊→貧血
- ・ダニ麻痺：唾液に含まれる神経毒。オーストラリア・アメリカで多い。
- ・ライム病：ボレリア菌による感染症。
犬では軽症、人では関節炎や神経症状。
- ・日本紅斑熱：リケッチア菌による感染症。人獣共通感染症
頭痛、全身倦怠感、発熱、発赤



ダニ（マダニ）によって感染する病気

●SFTS（重症熱性血小板減少症候群）

- ・人獣共通感染症。
- ・日本では西日本中心に発生報告。
- ・SFTSを発症する動物：人、猫、犬、チーター
- ・犬猫→人、人-人感染の可能性あり。
- ・潜伏期間：人で6～14日。犬猫は不明。
- ・症状：人と猫→発熱、消化器症状（嘔吐、下痢）、黄疸
出血傾向、神経症状など。
猫では致死率が高い。
犬 →人・猫より軽症。不顕性感染も多い。

フタトゲチマダニ



(国立感染症研究所昆虫医科学部提供)



キチマダニ

主なマダニ媒介感染症の都道府県別発生状況 (2013-2017年の合計)

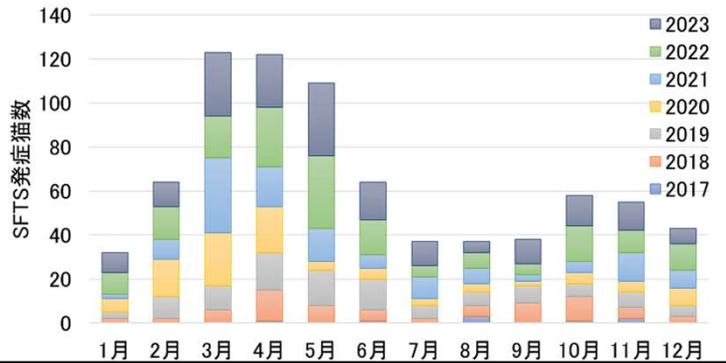
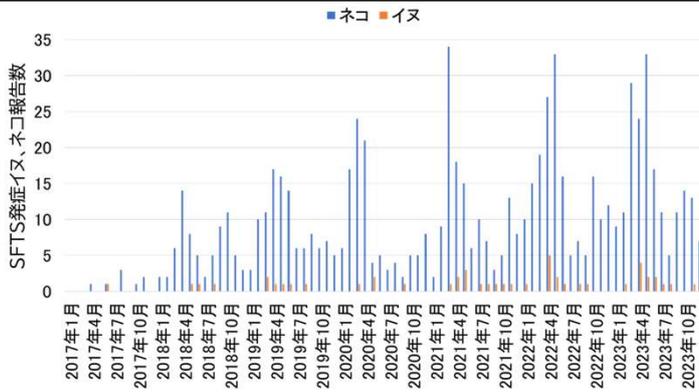
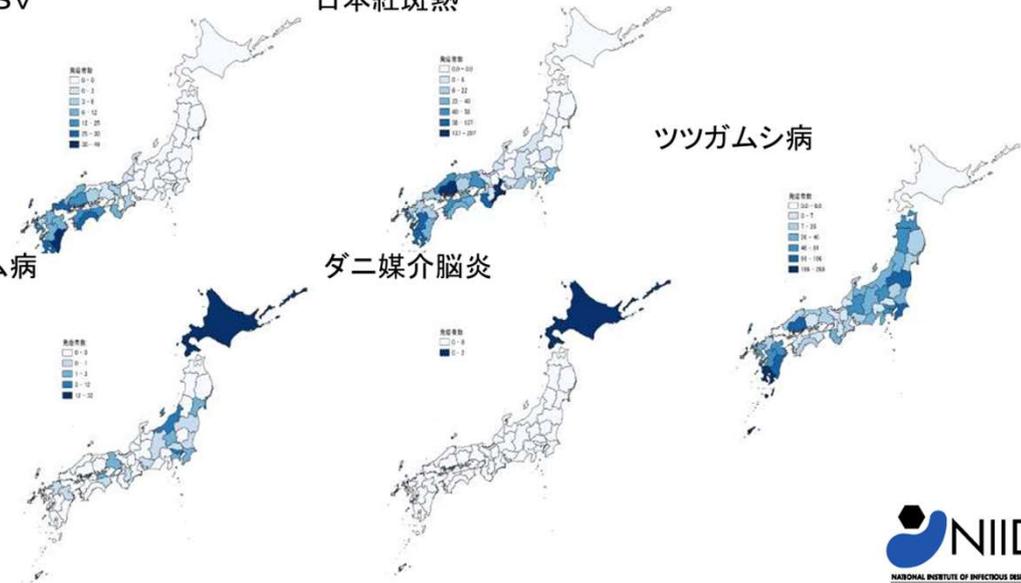
SFTSV

日本紅斑熱

ライム病

ダニ媒介脳炎

ツツガムシ病



引用元：NIID国立感染症研究所

	フィラリア	ノミ成虫	ノミ卵・幼虫	マダニ	回虫・鉤虫	鞭虫	糸虫	ミミヒゼンダニ
ネクスガード	×	○	×	○	×	×	×	×
フィブロスポット	×	○	×	○	×	×	×	×
クレデリオ錠	×	○	×	○	×	×	×	×
ブラベクト	×	○	×	○	×	×	×	×
フロントラインプラス	×	○	○	○	×	×	×	×
マイフリーガード	×	○	×	○	×	×	×	×
マイフリーガードα	×	○	○	○	×	×	×	×
シンバリカ（サロラネル）	×	○	×	○	×	×	×	×
イベルメック	○	×	×	×	○	×	×	×
プロハート	○	×	×	×	×	×	×	×
ハートメクテン	○	×	×	×	×	×	×	×
ネクスガードスペクトラ	○	○	×	○	○	○	×	×
パノラミス	○	○	×	○	○	○	×	×
アドポケット	○	○	×	×	○	×	×	○
ハートメクテン	○	×	×	×	×	×	×	×
ミルベマイシンA錠	○	×	×	×	○	○	×	×
レボリューション犬	○	○	○	×	×	×	×	○
レボリューション猫	○	○	○	×	○（回虫）	×	×	○
モキシハート・モキシデック	○	×	×	×	×	×	×	○
カルドメックチュアブル	○	×	×	×	○	×	×	×
バナメクテン	○	×	×	×	×	×	×	×
コンフォティスプラス （パノラミス後継品）	○	○	×	○	×	×	×	×
ブロードライン（猫用）	○	○	×	○	○	×	○	×

駆虫薬投与方法別のメリット・デメリット

【錠剤・チュアブルのメリット】

- ・薬の価格が安い。（※診療代を含めると、他の薬と価格差がない病院もあり）
- ・チュアブルタイプがあり、投薬が簡単。



【錠剤・チュアブルのデメリット】

- ・投薬ミス（飲ませられない、知らないところで吐きだしていた等）
- ・消化器症状を呈す場合がある。
- ・体重幅があるため、薬用量が多くなってしまうこともある。
- ・チュアブルタイプの場合、原材料にアレルギー食材が使われていることもあるため、アレルギー食材がある子はチェックが必要。



駆虫薬投与方法別のメリット・デメリット

【スポットタイプのメリット】

- ・投与が簡単。



【スポットタイプのデメリット】

- ・すぐシャンプーすると薬が流れ落ちるため薬効が減る。
- ・同居の子がいる場合、舐めてしまう可能性あり。
- ・発赤、痒み、脱毛等がみられる可能性がある。
- ・皮脂腺に浸透して広がっていくため、皮脂腺が少ない場所では効果薄い
- ・皮脂量が少ない子（乾燥肌の子）の場合には広がりにくい
- ・犬用の駆虫薬を猫に使用すると中毒を起こす可能性がある。
(例：ピレスロイド系成分は猫に有害)
- ・胆泥症リスクup?



デトックスを促すには…

【肝臓代謝の薬剤】

- ・フィプロニル（ノミ・マダニ駆除薬）
- ・アフォキシラネル（経口ノミ・マダニ駆除薬）
- ・フルララネル（経口・スポットオンのノミ・マダニ駆除薬）

【肝機能を助ける食材、デトックス回路を調整する食材】

- ・ターメリック（ウコン）：クルクミン・
- ・ブロッコリースプラウト：スルフォラファン
- ・青じそ：DDC
- ・ブルーベリー、クランベリー：レスベラトロール
- ・ゴマ：セサミン
- ・レバー：以臓補臓・同物同治の考えから。



デトックスを促すには…

【肝臓・腎臓・腸の機能をサポートするサプリメント】

- ・ シリマリン
- ・ N-アセチルシステイン
- ・ クロレラ、スピルリナ
- ・ フルボ酸
- ・ シンバイオティクス、バイオジェニックス（ポストバイオティクス）

サプリメントも
多用は禁物！



デトックスを促すには…

【おうちケア】

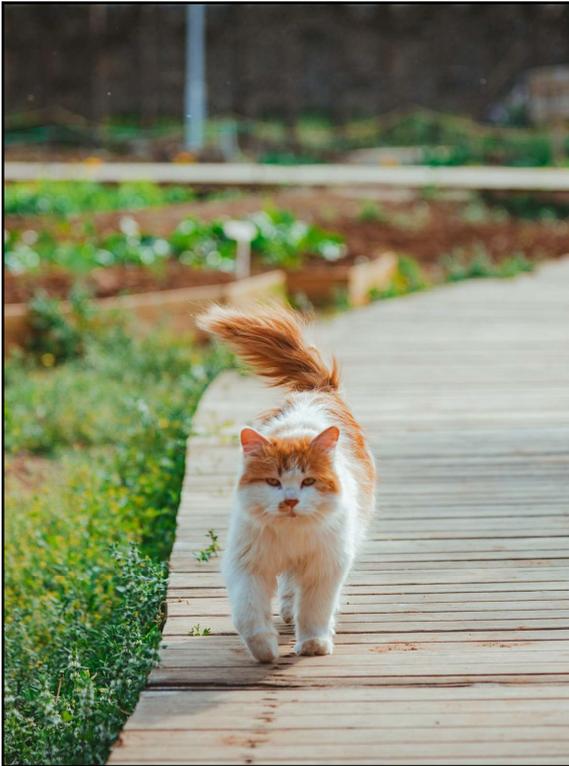
- ・ 水分補給
- ・ 適度な運動
- ・ ファスティング（週1程度）
- ・ 良い睡眠

ゆったりとしたお散歩を
心がけて！！



飼い主さんがストレスを
ためないことも重要！





ご清聴ありがとうございました。

※資料の無断転載・無断使用を固く禁じます。

