

2006
2.7
火曜日

南日本新聞

夕刊

瀬尾 昭一郎 健康コラム

思うこと

第3回

水の毒

血液のよどみにより起こる変調を漢方では「瘀血（おけつ）」と言う。それに対し、水分のよどみにより起こる変調を「水毒」と呼ぶ。例えば、頭が重い、痛い、めまいや耳鳴り、動悸、口が渇く、吐き気、胃がもたれるなど。これらの症状はほとんど水毒に関係があると言っている。お酒の飲みすぎによるあの二日酔いも、典型的な水毒である。

人の体の60%は水分である。飲んだり食べたりする中で、私たちは一日二・五リットルの水分を便や汗として排せつしている。水分の入る量と

出る量のバランスが崩れると、体調を悪くすることになる。水の役割は大きい。

疲れたり冷えたりすると体の代謝が落ち、水の排せつがうまくいかなくなる。これも水毒の一つである。

具体例を挙げよう。おばあちゃんが働きすぎてひざを痛め、ひざに水がたまつた痛み止めと湿布で思うように治らず、訪ねてみえた。またある女性の方が鼻水とクシャミが激しく、どうしてよいかわからなくて相談に来られた。これらも水毒。それぞれ異なる漢方薬を用い、部分的に冷やしたり温めたりした。

例をもう一つ。三十代の友人が座骨神経痛を訴えた。学生時代ラグビーをしていた

て体格は良い。サウナと風呂で汗を流し、温めることをすすめた。水分を早く出すには、汗をかくのも一つの方法だ。

近頃は血液をサラサラにとか老廃物を流すからと、水を大量に飲む人が多い。水は薬にもなるが、取りすぎると毒にもなることを知っておいてほしい。水分のとり方には注意が必要である。漢方薬は体内に過剰な水分があると利尿の働きをするが、そうでないときには利尿の働きをしない。不思議なことである。天然の薬の妙でもある。

