

セルフケアのすすめ その七

「むくみ」「冷え」は寒い時季の症状と思っ
ていませんか？

ムシムシ暑い夏の暮らしには、冷たい飲
みものや食べものが恋しいものです。しか
し、冷房のために私たちの身体は必要以上
に冷え、胃腸の働きも低下して温かい血液
の巡りが悪くなります。

その結果、余分な水分がとどこおり、夏
の「むくみ」や「冷え」を引き起こします。
日本の夏の特徴は、高温多湿。夏に冷たい
飲みものや食べものを多くとると、消化器
の調子が低下します。例えば夏が旬のきゅ
うりは身体の中の冷えを取ってくれますが、
食べ過ぎると消化機能の低下により下痢に
なったりします。

すると、水分の吸収がとどこおり「むく
み」やすくなります。夏の「むくみ」の特
徴は、身体の外側同様、体内でも湿気によ
るジメジメが症状を引き起こすのです。ま
た、かいた汗が冷房で急に冷やされたり、
長時間冷房にあたっていたりすると、身体
の「むくみ」と「冷え」が進行して、身体
が「重い」、「だるい」、「節々が痛む」
等の他、「頭痛」や「めまい」などに悩ま
されることとなります。特に夕方から夜間
に足が冷えて「つる」、靴下の跡がくつき
りつくほどむくみが酷い場合はシャワーだ
けで済まらずに、湯船にしっかりと浸かる、
または足湯がお勧めです。

このように「むくみ」と「冷え」が進行
して、体調不良を引き起こす身体の湿気を
「湿邪（しつじや）」と言います。

「湿邪」を予防し、快適に夏を過ごすため
に、入浴や足湯と共に「むくみ」と「冷え」
を予防するストレッチをご紹介します。

ふくらはぎのストレッチ

- ① 壁に手をつき左足を後ろに大きく引く
 - ② 引いた左足のかかとを浮かさずに、膝も
伸ばして
 - ③ 右の膝を前にスライドさせ体重を乗せ
ていく
 - ④ 左足のふくらはぎが気持ちよく伸びるの
を感じながら十秒キープ
 - ⑤ 足を交代して右足も同様に
- ※朝は予防のため、夕方はリセットのため
一回ずつ
※反動をつけずじんわり効かせましょう



短歌への誘い 海の歌

夏といえは、海をイメージする方も多い
のでは？今回は、海にまつわる歌をご紹介
します。

わたの原八十島かけてこぎ出でぬと
人には告げよ海人のつりふね

参議 簗 さんぎ たかむら

海原はるか、転々と散る島々をめぐり、
遠い隠岐の島に向かつて、今、わたしは船
出する。配所に流されて行く身とはいえ、
己れにやましいところはない。ただこのこ
とを、都に残るあの人だけに、どうか伝
えて欲しい。ここ、難破の浦に浮かんで、

日々の生活にいそしむ、海人たちの平和な
釣り船よ。わたしを乗せた船が、今日この
日、海の彼方へ、きびしい旅へ、漕ぎ出し
ていったことを。

作者は、当時の政務審議の最高機関のメ
ンバーにも任じられたほどのエリートであ
り、弓馬の道にもすぐれ、漢学者としての
名声も高かった。しかし、遣唐副使に選ば
れ、出発の時に正史と争いをおこし、その
ために隠岐の国に流されてしまう。この歌
はいよいよ流されて行く、という時に『京
の人』に宛てて詠んだものである。『京の人』
が妻であったのか、恋人であったのかは不
明だが、思わぬ挫折と愛する人との別れに
対する作者の哀切の情がひしひしと伝わっ
てくる。幸い、流罪は一年ほどで解かれた
から『京の人』とも感激の再開シーンがあ
ったことだろう。

こぬ人をまつほの浦の夕なぎに

焼くや藻塩の身もこがれつつ

権中納言 定家 ごんちゅうなごん ざたいえ

待っています。来ないあなたを、待ちこ
がれています。淡路島。あの松帆の浦に、
息詰まる夕なぎが訪れるころ、島の乙女は
浜に出て、遠い沖合を見つめながら、藻塩
を積み上げて火をつけます。海の水をかけ
てはかけては、くすぶり燃やして、その煙
は恋人への狼煙のように、風のない空に立
ち上ります。ああ、濡れたままジリジリと
焼かれ、よじれもつれて身もだえて、私は
あの藻草。待っています。焦げながら、恋
の火に焼きつくさねながら。

いうまでもなく作者は、百人一首を選ん
だ人である。俊成の子として生まれ、鎌倉
時代の歌壇の指導的立場に立った。微妙な
情緒を詠う有心体を提唱した。この歌は歌
合で作られたものだが、相手役となったの

は、時の帝、順徳天皇。衆議の末、定家の
勝ちとなったというのだから、当時の歌合
は必ずしもサロンのな遊びの場ではなく、
フェアできびしい芸術的な場であったこと
がわかる。
はじけた海水浴や豪華なヨットばかりで
なく、海から悲しい風景や心情も、想起さ
れますね。

(ミニコミ W・S)

夏休みの思い出作り！

熱中症対策を完璧にして、東海道新幹線
の車両や、羽田空港に着陸するため低空飛
行する旅客機を見に行きませんか？
運河で「ハゼ釣り」も楽しめます。
場所は「東京モノレール大井競馬場前駅」
下車、改札口を出て右方向、運河を渡って
そのまま直進。

飛行機が見えるのは、午後三時から七時
までの時間限定で、南寄りの風が吹いてい
ることが絶対条件です。

新幹線車両が見える地点よりも先まで見
ることが出来ます。

新幹線車両は、高架
道路の下に沢山の編成
が停車しており、取材
時はN700系の他、
「見ると幸せになる」



と云われている、
ドクターイエローの
姿も見る事が出来
ました。
(ミニコミ K・T)



ドクターイエロー