

が、**確実にお肌もきれいになったのです。**外から化粧品やエステでつくった若さではなく、**体の中から、卵子から若返る。**まさにインナービューティーを実践されたともいえます。

若返りと血流の関係を実感する事例は他にもあります。

平成の今と、大正時代と、どちらのほうが四十代の出産が多いと思いますか？

内閣統計局には大正十四年から現在までの母親の年齢別出生記録があります。四十五歳以上の母親から生まれた子は平成二十四年には九百六十人ですが、一番古い記録である大正十四年には、一万八千三十七人もいました。さらに平成二十四年には三十二人しかいない五十代の母親から生まれた子も、三千六百四十八人にもなります。人口も半分しかおらず、不妊治療もなかった大正時代のほうが、今よりも高齢での出産がはるかに多かったのです。

この大きな理由の一つが「血流」です。

妊娠中の女性の子宮は血管が太くなり、骨盤内の血流も非常によくなります。血流がよければ卵巣や子宮に栄養分が届きます。多産であった昔の女性は、骨盤内の血流

がよく、そのため卵子も若い状態を保てたと考えられています。

また、断食の専門家の方からうかがった興味深い話があります。

「鶏にもときどき断食をさせるところがあります。年をとり卵を産む率が少なくなり、産卵になる前の鶏を集めて五〜七日くらい断食をさせます。そうすると羽が生え変わり肌の色がよくなり、卵を産む率がかなりアップする。普通、年をとった鶏の卵は表面にブツブツがあり、壊れやすいのですが、断食後の卵は表面がツルツルで硬く、若鶏の卵と同じになります。断食させると弱っていた鶏などは死ぬのではと考えられる方も多いと思います。ところが一万羽を七日間断食させて死んでしまうのは二百羽くらいです。ほとんど動けないようなゲージに入れて栄養をたっぷりとり太るにつれてみんな元気がなくなる。目は潤んで動作も鈍くなる。ところがエサを与えないと急に目の色が変わってきて、日がたつに連れて生き生きと、キラキラ光るようになる。動作もびちびち、体も引き締まってくるのです」

運動もせず、エサを与えつづけられていた鶏が断食によって若返り、卵も若くなつていく。この話は、あまり動かずに食事をしつづけている現代人への警告のようにも

⑤ パン食よりもごはん食がいい

どんな朝ごはんを食べていますか？

パンとコーヒー、シリアル、ヨーグルトと果物。

それともごはんのみそ汁でしょうか。

二〇一四年に発表されたJ A全中（全国農業協同組合中央会）の調査では、全体の半数の四九・八％がパン、三八・七％がごはん、四・四％がヨーグルトだったとのこと。ただ、意外なことに二十代ではごはんが五〇・六％、パンが三四・五％とごはん派が増える傾向にあるようです。お米を作られているJAさんにはうれしい結果だったと思いますが、漢方薬剤師のぼくにとつてもうれしい結果でした。

というのは、お米こそ元気の源であり、血をつくるものの一つだからです。

血がつかれない体質を「気虚」とご紹介しました。この「気」というのは現代医学にはない概念の一つです。

元氣、病氣、やる氣、活氣、氣持ち……。 「氣」のつく言葉にたくさん囲まれて暮らしている私たち日本人には、親しみやすい概念でもあります。

氣とは、「生命活動を維持していくのに必要なエネルギー」のことです。そして、この氣は胃腸でつくられます。人間、食べ物からしかエネルギーをとることはできません。胃腸が弱ると元氣そのものが失われてしまうことを、昔のひとは経験的に知つ

⑥ ほうれん草では鉄分を補えない

血が足りないときに何を食べるかはとても大切です。原料になる成分がしっかり含まれていないと、効果的に血流を増やすことはできません。

血といえば鉄分、鉄分といえばほうれん草というように、血が足りないときの食材として真っ先に思い浮かぶのは、ほうれん草でしょう。

「鉄分がたくさん入っているからほうれん草を食べなさい。根つこの赤いところに栄養が多いよ」と、子どものころに言われた記憶がある方も多いでしょう。

生理で血を失う女性にとって鉄分を補うことは非常に重要で、最低でも一日一〇mg 必要です。文部科学省の発表している「日本食品標準成分表」を見てみるとほうれん草は、一〇〇g中に一三・〇mgもの鉄分を含んでおり、数ある野菜の中でも圧倒的に鉄分が多く、鉄分をとるためには理想的な食品でした。

しかし、残念なことにそれは五十年以上も昔の話です。二〇一五年には、ほうれん

草一〇〇gに含まれる鉄分は二・〇mg。これは一九五一年の一三・〇mgと比べると、六分の一以下にまで激減しているということになります。鉄分だけではなく、ビタミン類も同様に減っています。

ここまで減少してしまった原因ははっきりしていませんが、連作のため、化学肥料のため、ハウス栽培のように旬以外の季節に収穫するようになったため、などといわれています。確実にいえることは、かつては鉄分の補給源として非常にすぐれていたほうれん草は、今では不十分な存在になってしまっているということです。

しかも、栄養価の低下は、ほうれん草だけの問題ではありません。多くの野菜に同様の問題が起きています。

では、どうすればいいのか。そういった事実はあるとはいえ、なるべくサプリメントや医薬品ではなく自然な食品から栄養をとりたいたいものです。そこで大切にしたいのが「旬」です。

漢方・薬膳では、生薬や食材のとれる時期や産地にまで非常にこだわります。どこ

をつくる力が高いので、骨つきの手羽先や手羽元をスープ仕立てにするのがおすすめです。骨つき鶏のスープを作つて、初日はそのまま、次の日はトマト仕立てにして、最後はカレーで締める、というのもとてもおいしいです。

薬膳というと難しく考えてしまいますが、血流を増やす食材として、鶏肉を気軽に食べてもらうのが一番です。

⑨ 下腹ぼっこりは血流の大敵

胃腸が弱っていて血がつかれないひとは、ひと目でわかります。

それが、下腹ぼっこり体型です。

下腹がぼっこり出ているのは、決して脂肪だけが原因ではありません。かといってよくいわれているように、宿便がたまっているからでもないのです。

下腹が出るのは、内臓下垂が原因です。

内臓下垂というのは読んで字のごとく、内臓が垂れ下がっている状態です。内臓と

いうのは、骨などで場所が固定されていません。他の内臓や周囲の組織に靭帯や膜でくっついているか、筋肉によって位置が定められています。そのため、筋肉が弱つてくると位置を支えることができなくなり、下へ下へと垂れ下がってきてしまうのです。そして、位置が下がると同時に働きも下がります。

下垂が起こりやすいのは胃や腸です。内臓下垂の中でもっともよく聞くのは胃下垂でしょう。胃下垂のひとのレントゲンを見ると、胃の上部は正常な位置にあるものの、下部が伸びているのがわかります。胃下垂になってしまうと、胃の動きが悪くなります。ひどい胃下垂になると、消化する力が正常な胃に比べて三分の一になるといわれているほどです。そのため胃に入った食物がうまく消化されずいつまでも残つてしまい、胃の中に食物がとどまった状態が続いてしまいます。

また、腸が下垂しても同じように動きが悪くなります。腸が動かないために便がいつまでもとどまり、便秘を引き起こします。

これでは、胃の強い収縮も、それに続く腸の掃除もできません。血がつかれない状態そのものなのです。さらに、内臓の一番下にあるのが子宮であるため、内臓下垂は

子宮の圧迫にもつながり、女性の力を直接的に下げてしまいます。

漢方では、この内臓下垂のことを中気下降^{ちゅうきかくだん}といいます。「中」というのはおなかのこと。おなかの気（力）が弱って、下に落ち込んだことを意味します。西洋医学的には治療薬のない胃下垂や内臓下垂ですが、漢方には中気下降専用ともいえる漢方薬さえあります。

そして、中気下降というのは血がつかれない体質である「気虚」の悪化した状態ととらえられています。下腹ぼっこりとは、重症の血のつかれない状態である可能性が高いのです。

そのため、漢方では体質改善の際に優先的に治していきます。胃腸の状態を改善しないままでは血がつかれず、何をしても効果が出にくくなるためです。

解決する方法は二つ。

一つ目は、内臓下垂のひとに多い早食いや大食いをやめること。よくかんでいると時間がかかるのでゆつくり食事が胃に入っていくのですが、あまりかまないとあつと

いう間に胃に入っていきます。しかもかんでいないので消化に時間がかかる。その結果、胃が重くなって下に下がっていきます。そのため、よくかんでゆつくり食べるというのが大原則になります。

大切なのが二つ目です。

それは、筋肉を鍛えることです。筋肉といっても腹筋をがんばつて六つに割るということではありません。いわゆる一般的な腹筋運動で鍛えられるのは表面の筋肉で、内臓を支えておなかに収めている深層の筋肉とは異なります。そのためいくら一生懸命に腹筋をして表面の筋肉を鍛えても、下腹ぼっこりは治りません。

肋骨と骨盤の間、内臓の入っている空間の部分を腹腔^{ふくどう}といいます。この腹腔を囲む四つの筋肉（腹横筋、多裂筋、横隔膜、骨盤底筋群）がインナーマッスルです。腹腔を上下左右から囲んで圧力をかけることで初めて、内臓は正しい位置に収まることができます。

このインナーマッスルを鍛えるのに一番よい方法が、ドロインです。ドロインというのは「引つ込める」という意味で、文字どおりおなかを引つ込める方法です。

このドロインがおもしろいのは、単にインナーマッスルを鍛えるというだけでなく、動きそれ自体が内臓を正しい位置に戻すものであることです。そのため、胃腸の働きの正常化を早く実感することができます。

【内臓下垂解消三十秒ドロイン】

- ① 背筋を伸ばしてまっすぐ立つ（このとき、肩を少し引く感じで肩甲骨をぐっと引き寄せること）。
- ② おなかを膨らまして息を吸う（吸いきつたらおしりの穴をキュッと締める）。
- ③ おなかをへこませながら息を吐く（おへそを中心におなか全体をへこませるイメージで、背中とおなかがつつつくくらい息を吐く）。
- ④ へこませた状態を三十秒キープする（このとき、自然な呼吸をしてもよい。おしりの穴はキュッと締めたまま）。

この動きを一セットとして二回くらい行います。一日に何度しても大丈夫です。三十秒ドロインは慣れてくると家事や作業をしながらでもかんたんにできます。イン

ナーマッスルを鍛えて内臓が正しい位置に戻ってくると、胃腸の力が目に見えて回復してきます。

下腹ぼっこりがたいらになつていくのはもちろんですが、代謝も上がりますし、ストレスもなくなり、くびれができてスタイルもよくなるし、いうことなしです。

このドロインというのは、近年になつていわれた言葉ですが、ヨガには「ナウリ」という動きがあります。「内臓摺拌^{かはん}」という意味で、文字どおり呼吸をしながらおなかを引つ込めたり出したり、内臓を左右上下前後へと動かしたりします。ドロインよりも激しい動きですが、このナウリはまさに胃腸の動きを正常化するためのもの。インド、中国、日本と場所を問わず、東洋では共通して古来、内臓を整えていくことを重視しているのです。

食べ方を変えていくと同時に、物理的に内臓を正しい位置に戻していくことも、胃腸の動きを整えて血をつくるためにとても効果的です。

食事ですが、とてもおいしいのです。ふだん、一日に二度、三度と食事を作って食べているはずなのに、忙しさや時間に追われた作業になってしまっているのかもしれない。

「いただきます」の本来の意味は、動物や植物といった食べ物そのものから「命をいただく」ことです。そんなあたりまで大切なことをわたしたちは忘れてしまっているのかもしれない。食べ物一つひとつ、命をいただいていることに感謝をすると、食事を大切にできるようになります。自然と味わって食べるようになります。

今日からごはんを食べるときに、あらためて「いただきます」の気持ちを添えて食べてみませんか？すると不思議と、ゆつくりとかんでごはんを食べている自分に気がつきます。そして、ゆつくりと食べるから満腹にならなくても少ない量で満足できる自分に驚きます。

そうすれば胃腸が弱ることはありません。血がつくれずに起こる不調にも悩まなくて済みます。

血がつくれないのは、胃腸の働きが低下しているからということを知っていただきました。

この章で紹介した方法を少しずつでも行うことで着実に胃腸の働きは高まり、血がつくれるようになっていきます。

食事をして血をつくることは、自分自身の命を養うことです。

「いただきます」の気持ちを添えて食べることで、いただいた命があなたの命をもっともつと輝かせてくれるのです。

血を増やすためには、 二十三時までに眠るだけでいい

第三章でご紹介した方法を実践して、胃腸を元気にし、栄養がとれるようになる。血をつくる力が回復してくれば、その後、血を増やすためのコツは非常にシンプルです。

「夜二十三時までに眠る」

ただ、それだけです。

しかし、とても重要なことなのです。

漢方の基本的な考え方に「陰陽」があります。全宇宙にあるすべてのものが「陰」と「陽」に分けられるという考え方です。

陰は静かなもの、陽は活動的なものです。わかりやすいたとえをすると、太陽が出ている昼は陽であり、夜になると陰。この陰と陽が一定のリズムで入れ替わってバラ

ンスがとれている理想的な状態が「健康」であるとされています。陰と陽は一日の中でも入れ替わります。

現代医学からみると、陰と陽の入れ替わりは自律神経の入れ替わりと深い関係があります。自律神経は活動的な「陽」である交感神経と、鎮静的な「陰」である副交感神経の二つから成り立っています。そして、日中の活動している時間は交感神経が優位で、夜の静かな時間帯になると副交感神経が優位になります。まさに、漢方の陰と陽の入れ替わりとぴったりと一致するのです。

漢方では午前〇時を挟んだ前後二時間（子の刻）は、体の陰と陽が入れ替わる時間であり、その時間に眠っていることが非常に重要とされます。つまり、二十三時以降には寝ているということがポイントです。中国のことわざには「一度の食事よりも子の刻に睡眠をとるほうが大事だ」という意味の言葉があるほどです。

この陰と陽の入れ替わりのあと、一〜三時が血をつくる時間。陰と陽がうまく入れ替わって初めて血がしっかりとつくられます。この時間に寝ていない状況が続くと血がつくれないだけでなく、血の浄化もできないために、あらゆる病気を引き起こす原

因になるのです。

血液がつくられる仕組みに一日のリズムがあるということが最新の研究から知られるようになってきました。血液の血清中に含まれる鉄分の量も、一日の中で変化するサイクルがあります。しかもちよつとした変動ではなく、とても大きな変動なのです。早朝にもつとも多くなり、夜間睡眠中にもつとも少なく、朝と夜の差が二倍以上になることさえあります。不思議なことに、赤血球の数も午前中に多くなり、午後に減少します。

なかでも注目されているのが「造血幹細胞」です。造血幹細胞というのは、血液の中にある赤血球、白血球、血小板、リンパ球などのさまざまな種類の血液細胞のもとになっている細胞で、ふだんは骨髄にあつて血液をつくっています。この細胞までもが、太陽の光によつて変動することが発覚されました。太陽の光のリズムを自律神経が伝えることによつて、造血幹細胞が増えたり、血球をつくつたり、周期的に骨髄から全身へとめぐつたりしているという説であり、これが全身の再生につながっているという可能性が示唆されています。

血液のもととなる細胞が、太陽の光に合わせて全身の若返りにまで関係しているかもしれないのです。

眠らないと血がつくれない。増やせない。

陰と陽の入れ替わりが血をつくることに影響する。

そのことを経験的に知っていた昔のひとは、血の回復のために睡眠をととても大切にしていました。まるで現代の最新医学でわかってきた、太陽の光が自律神経を動かして造血システムを左右する。その事実をピタリといひ当てているようです。

カウンセリングの際にも、就寝時間と起床時間をすべてのひとに確認します。やはり、睡眠時間が短かったり、就寝時間が遅かったりするひとほど、血が足りない「血虚」の状態がひどくなっています。

睡眠と血には、非常に深い関係があります。原因不明の不眠症に悩まされていたのが、実は貧血が原因だったということも少なくありません。

血流が眠りをつくり、逆に眠りが血流をつくるというふうに、互いに影響を与えあ

脳の掃除は熟睡している間にしかできません。そして、回収された老廃物は血流によつて脳の外へと運び出されるのです。

この仕組みを聞いたとき、「魂は夜、肝に隠れる」とは、そういうことだったのかと妙に納得しました。脳が脳脊髄液で満たされて老廃物を出すことを意味していたのです。ふらふらと魂が遊びに出て夢を見てしまうようではいけません。

そして血が増えてくると、しだいにこの眠りは変化していきます。夢も少なくなり、熟睡できるようにもなります。

夢を血が足りているかどうかの目安にしてみました。

② 恐れるべき不眠スパイラルから抜け出す

眠らないと血がつくれない。

血が足りないと眠れない。

じゃあ、血が足りなかつたらいつまでも眠れないし、眠れないから血も増えないんじゃないの？と思われたかもしれません。

実は、困ったことにそのとおりなのです。

血が足りないひとが一番困るのが、この事実です。これをばくは「不眠スパイラル」と呼んでいるのですが、不眠が血不足を招き、また不眠を悪化させるという恐ろしい状況になってしまうのです。不眠のひとがいつまでたつても不眠から脱出できないのは、この不眠スパイラルに陥っているからです。

眠れなくて困るなら、ここで睡眠薬、と薬の力に頼るひともいるのですが、できるだけ避けたいですよ。睡眠薬にはいくつかの種類があるのですが、もつとも広く使われているのが「ベンゾジアゼピン系」というお薬です。日本は世界で一番この薬剤を使用しています。二〇一〇年には国連の国際麻薬統制委員会の年次報告で、ベンゾジアゼピン系睡眠薬の使用量が他の国と比べて突出して多いことから、不適切な処方や乱用の可能性を指摘されているほどです。

とくに年齢の高い方では、アルツハイマー型認知症のリスクが高くなることがわか