

Text by 福生吉裕

未病ケアで健康に

この世のことはすべてお見通し

「隣の猫が産気づいた」のも、「あなたがあの時、彼(彼女)に会った」のも……この世に起こるさまざまな事柄、つまりこの世界の森羅万象、摩訶不思議はすべて、実は一定の法則の下に粛々と動いているのです——という考え方が東洋哲学にはあります。そう、「陰陽五行説」に基づくものです。

4000年の長きにわたって取捨選択され、引き継がれ、今に息づいている東洋医学。もちろん、色彩もこの世界を動かし、体調を支配する大きな因子のひとつに考えられています。

五行色体表とは？

東洋医学では、この世界を構成する5大因子として、木、火、土、金、水を挙げ、これらがこの世界の万物を構成しているとしています。これを取り巻くように季節、方角、外気、運動、臭い、食物そして色などの修飾因子があり、それが体内を巡る“気、血、水”と互いに深く交流をもっているとされています。これをわかりやすく整理したのが「五行色体表」です。

たとえば、木は肝臓、火は心臓、土は脾臓、金は肺臓、水は腎臓を司っていて、しかも、これらの“五臓”はそれぞれ反応する固有の色をもっています。順に青、赤、黄、白、黒の“五色”が五臓に対応しています(右図参照)。陰と陽のバランスに変調をきたすと、それが体表(顔色や目の周りの皮膚色など)に現れるとされ、東洋医学の診断の手がかりとなり、そして、その状態を改善させる“五味”が順に、酸(すっぱい)、苦(にがい)、甘(あまい)、辛(からい)、鹹(しおからい)で、その食材も東洋医学ではわかってきているのです。

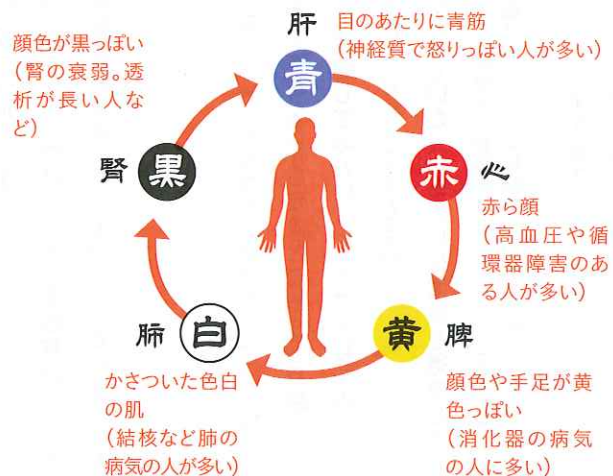
顔色でわかる未病の兆候

陰と陽のバランス関係が不調となると、見た目の

顔色が変わってきます。未病の兆候が現れるのです。ここでは、その未病の兆候とそれに合う食材の一例をご紹介します。

- ① 肝の変調があると、目の周りが青っぽくすみ、酸っぱいものを好むようになります。この状態から脱するには麦が良いとされ、スモモが推奨されています。
- ② 心の変調は赤ら顔に現れます。銀杏、春菊などの苦いものが助けてくれます。
- ③ 脾の変調の時は黄疸^{おうだん}っぽくなってきます。小豆、ブドウなどの甘いものが改善を促してくれます。
- ④ 肺の変調が起こると、顔色は貧血の時と同様白くなります。ニラ、生姜などの辛いものがよるしい。
- ⑤ 腎の変調がある場合、身体全体が黒ずんできます。カラスミ、栗、ヒジキなどの渋いものが合うとされています。

いかがでしょうか。東洋医学侮るべからず。しかし、あくまでも陰陽五行説に基づいた解釈。西洋医学とは理論が異なっていますので、それはそれなりに参考知識としてご了承願います。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は『未病と抗老化』(博慈会老人病研究所)編集長。著書に『見た目で見える病気が分かる』、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。