

食欲の秋

食欲の秋ですが、胃腸の調子はいかがですか。胃腸は自律神経の乱れに敏感に反応する器官のひとつです。漢方的に考えますと、体は冬に向かって準備をし始めます。そのひとつの減少として、寒さに負けないようにと体の熱が体の中心部に集まり始めます。

胃腸は体が暖まると働きやすくなり、その結果食欲も出るということです。そのことが「食欲の秋」言われるのです。この時期に体を冷やすような食事やおやつをとりすぎると、せっかく冬籠りの準備をしている体が冷え厳しい冬を乗り越えられなくなります。

季節の変わり目には体の微妙な変化があり、自律神経も乱れやすくなることから胃腸には大切な時期です。このとき胃腸薬で守ることは昔から行われてきました。しかし最近では症状が具体的になってから薬を使うことが多くなりましたが、日頃から胃腸を守る予防的な胃腸薬を薬剤師に相談しながら上手に使いましょう。