

# 食養生

## と未病対策で、

# セルフメデイケーションの実践を



病気を予測し  
養生を勧めるのが  
「名医」である

未病というのは病気になる前の段階のことです。2000年前の中医学の古典に未病という記載があり、誤った

生活習慣を続けた場合、将来起こるであろう病気を予測、診断できる「名医」は、病気になる前に生活習慣を改めさせ、養生をすすめ、病気そのものの発病をおさえたと言われています。

現代は科学が発展し、経済レベルが上がり、食事をはじめ生活環境は改良されているわけですから、本来ならば人々は健康で病気も減っているはずですが、確かに長寿になりました。ところが、現実には高齢者以外も、肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常などによるメタボリックシンドローム、ドライシンドローム（乾燥症候群）、がん、さらにうつ病など精神的な病気や認知症なども増えていると言われています。

効果があれば必ず  
養生は続けられる  
それには教育が！

西洋医学にも未病、予防の考え方はあります。しかし、実際私達はこの考え方を重視せず、多くの人々は発病しないと対処しませんし、症状が出たら治療する対症療法が中心です。ですから、私達は「元気に」なるためには養生こそが最も重要な予防法であり、結果的には最良の治療法になるとらえるべきなのです。このことを理解してもらおうには養生の教育を繰り返すしかありません。しかも、それは現代人にあった養生法の啓発であり、効果が実感できるものでなければ、実行されませんし、まして続けてもらえません。

精神の養生と  
食養生で  
「元気」な毎日

この養生法には大きく分けると精神