安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. １１９（８月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、子午流注（しごるちゅう）についてです。

各臓器が働きやすい時間「子午流注」という考え方

東洋医学では、「臓器」と「時間」には密接な関係があり、臓器は 1 日中働いていますが、特に集中して働く時間帯があり、臓器がシフトを組んでグッと集中して働く時間帯を分担し合っているという考え方があります。

この「臓器」と「時間」の関係は「子午流注（しごるちゅう）」といって、1 日 24 時間の各臓器が活発に働く時間のリズムを表したものです。簡単に言えば、養生をするための 1 日の時間割のようなものです。いつもこの時間になると調子が悪いとか、ここが痛くなるなど思い当たることがありませんか？あれば、その時間帯のところに書いてある臓器が原因の場合や、相対する時間帯の臓器が原因の可能性もあります。またその時間帯の臓器は、元気に働く時間であったり、休ませる時間であったりします。この時間割は身体からのメッセージと同じで、このメッセージに耳を傾けることで日々の養生につながるのです。

人間の体のリズム、24 時間で何をしているのか、知ることはとても重要なの。そこで体の働きがわかる時間割を作りました。

まず朝 7 時～9 時は小腸が活躍する時間。小腸が大量に栄養を吸収してくれる時に朝ごはんを食べる。朝ごはんを食べたら肝臓を守ることができます。

次、10 時～12 時は心臓の働きのゴールデンタイム。心臓の調子がちょっと悪いなっていう人はこの時間をちゃんと過ごすっていうのがとても大事。ここは一番賢い時間やから、ものを覚えなあかんとか、なんかやらなあかんとかは、この時間にすませましょう。

12 時～13 時の時間は全身器官の午前中の働きがすべて集まって最高になるときなので、この時間にちゃんと食べたら、体の血となり、肉となるように全身器官が総動員で働いてくれるんです。

13 時～14 時は、一日の中で 2 番目に疲れる時間。だから仕事をするなら休憩的な仕事をするのがおすすめです。

次、14 時～16 時は感覚が鋭くなる時間なので、分析力、創造力もどんどん高まっていきます。

16 時～17 時は一日の中でイチバン疲れる時間です。体力が消耗する時間なので、おやつなど、ちょっとしたものをこの時間帯にとってください。

17 時～18 時は体を動かすのに一番いい時間。だから体を動かさなあかん仕事はこのあたりにしましょう。

18 時～20 時は情緒が不安点になる時間。ここはちょっとのことでムカつきやすいので、ムカつくことをするのはやめよう。希望としては夕食を食べる時間は最低でも 20 時までには食べていただきたい。お仕事の関係で食べれない人でもせめて軽めに食べるようにね。

20 時～21 時は反応が敏捷になる時間。で、夜の 8 時に体重が一番重くなる。だからね、体重を計るのは夜の 8 時と朝の起き抜けに計るのがいいですよ。そして記憶力がよくなる時でもある。夜何か覚えるときにこの時間にするのがええ。

睡眠も排毒の時間割に合わせると効果バツグン！

21 時～23 時が免疫系統の排毒時間。ここから体が順番に排毒を始めるので、自分が一番弱いと思う部位は、時間割に従ってきちんと睡眠をしていただくといいと思います。また、この時間は血液中の白血球の量が倍になって体温が下がり始めるので、のんびりして音楽を聴くといいです。

「リンパ系統」っていうのは「免疫系統」ともいう。静脈に取り込まれずに溢れた老廃物を代わって運搬してくれるんです。人体で最大の菌や老廃物を防御したりする場所。そしてリンパが体液の余計なものをこして、もとの場所へ戻してくれるです。

23 時～1 時ですが、中医学的には 23 時には熟睡していなければいけないです。肝臓以外の大部分の人体器官の動きがスローダウンする時間帯。肝臓は、この時間帯を利用して、人体の毒素を取り除く。この排毒過程は熟睡中でないと起こらないのです。肝臓の働きっていうのは、有害物質を解毒して無害物質にしたりとか、有害物質の中にある老廃物をとって胆汁にしたりとか、体にとった養分をブドウ糖、グリコーゲンっていう動くものにし

たりしてくれます。
1 時～3 時っていうのは胆の排毒時間です。胆っていうのは胆汁を溜めたり、排出したりする場所です。で、肝臓が作った胆汁を溜める場所になっています。排毒とかが終わり 3 時になって体の中がやっと寝始めてくれる時間です。
3 時～5 時、肺の排毒時間。よく、ぜんそくとかの人で明け方に咳が出る人っていますよね。それは、肺が排毒してくれるからです。こんな時に咳止めとかを飲んだら、悪いものが出なくなる。だからなるべく出るようにもっていくのがいいです。一番いいのは、この時間に咳をしたりしたら、腹筋で息を吐くようにすることです。
朝 5 時～7 時っていうのは大腸の排毒時間。この時間にトイレに行くのがいいです、ほんまは。大腸の働きっていうのは、体内の老化した細胞や血液をうんちに物質変換してくれます。消化吸収されなかった食べ物とともに排泄します。
夜中の 11 時に寝られなくても 12 時には寝るように。毎日とはいいませんから週に 1 度はされた方がいいと思います。なぜなら 24 時～4 時っていうのは脊髄、脊髄っていうのがどこにありますかと言いましたら、俗にいう背骨です。その脊椎が造血する時間。脊椎っていうのは、脊髄の神経を保護している部分で、上半身を支える、動かす、プラス肋骨があることによって内臓を保護する。だからここがしっかりしていなかったら、体のすべて、心臓から脳からすべて関係しています。頭がフラっとしたり、疲れ気味とかの人はこの時間にしっかりと寝ているのがいいですよ。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)