

あなたの健康度を

中国医学の視点からチェックしてみませんか？

中国医学で大切なものは、体を構成する成分を「気」「血」「津液（水）」とする考え方です。

「気」・・・目に見えませんが、生命エネルギーの事を指していて、宇宙に満ちている気が食べ物や呼吸によって人体に取り入れられてエネルギー源になります。元気、病気、気を使うなどという言葉もここからきています。

「血」・・・血液やその循環作用を示し体に栄養を行き渡らせます。

「津液（水）」・・・リンパ液や消化液など血液以外の体液とその作用のことで、消化を促し新陳代謝を活発にさせます。

気は「経路」という全身に張り巡らされた目に見えないルートを伝わって流れていてこの気や血や水の流れがスムーズであれば健康であり滞ると病気になるとというのが中国医学の考え方です。

西洋医学が悪いものを切除したり症状を抑える治療を中心に行うのに対して、中国医学では体のバランスを整えるというのが基本的な考え方です。つまり、気、血、津液の乱れが体調を崩してしまう要因です。

チェック1 自分の体質把握・・・実証タイプ？ 虚証タイプ？

体格	がっちりしている	A	やせている又は水太りタイプ	B
姿勢	背筋がピンと伸びている	A	あごが上がったり猫背になっている	B
筋肉	硬くて弾力がある	A	やわらかくて弾力がない	B
首	太くて力強い	A	きゃしゃで細い	B
声	大きくてはりがある	A	小さくてかすれがち	B
汗	喉が良く渴き汗っかき	A	あまり水分を欲しがらない、冷や汗寝汗をよくかく	B
性格	じっとしてるのが苦手な活動派、人と接するのが好き	A	じっくり考えて行動する慎重派、一人が好き	B
生理	予定どおり	A	不調	B
皮膚	皮脂の分泌がよく、血行がよい	A	乾燥しがちで張りがない	B
睡眠	熟睡しあまり夢を見ない	A	眠りが浅く夢を見ることが多い	B
疲労	あまり気にならない	A	疲れを感じる事が多く回復に時間がかかる	B

Aが多い人



Bが多い人



<p>体力が有り余りすぎている実証タイプ</p> <p>胃腸などが強く、バイタリティーに溢れているこのタイプは顔色も良いため一見とても健康的に見えますが、食べ過ぎ飲み過ぎで体調を壊すことも多いです。又エネルギーがありすぎるため体を酷使し必要以上にストレスをためてしまう事もあります。余分な気・血・津液を取り除いてバランスを取って滞っていた流れをスムーズにしましょう。</p>	<p>体力がなく疲れを感じやすい虚証タイプ</p> <p>いつも疲労感があり回復するまでにかなりの時間を要します。マイペースで行うのは良いですが顔色が悪く弱々しいなどあまり健康的でないのが難点です。内臓が強くないので食が細くめまいなどに悩まされることがあります。体力をつけるため不足している気・血・津液を補い全身に必要なエネルギーがめぐるようにすることが大切です。</p>
--	---

チェック 2



実証タイプの人への質問		虚証タイプの人への質問			
シャックリやゲップおならがよく出る	A	寒がりでも夏でも長袖を欠かさない	D		
お腹や胸が張っている気がする	A	むせるような咳がでる	F		
胸が暑苦しい	B	肩こりや手足に痛みがある	E		
何となく体が重くスッキリしない	C	手足がだるく疲れやすい	D		
顔や手足がほてる	B	暑い日にはよく貧血になりやすい	E		
呼吸のスピードが速く荒い	A	最近食欲がなくなった	D		
冷たいドリンクなどを飲む事が多い	C	夏でも皮膚が乾燥している	F		
口の中が渴き粘っこい	C	顔がくすんでいて目の下にクマなどがよくでる	E		
夜中に目が覚めたり寝付けなかったりする	B	顔が青白く生気がない	D		
夕方になると足がむくんで靴がきつくなる	C	唇がよくひび割れしている	F		
いつも喉になにかつかえているような感じがする	A	爪がもろく、よくひび割れしたり二枚爪になる	E		
ちょっとした事でも興奮しやすい	B	尿の量が少なく便も硬く便秘がち	F		
A 個	B 個	C 個	D 個	E 個	F 個