

中医学いろはにほへと

なぜ病気になるのか ~病因①~

病気とは『正気（せいき）と邪気（じゃき）が戦うことにより、邪気が勝った状態』のことをいいます。病気を引き起こす原因を病因（びょういん）と言い、外からのものを外因（がいいん）、感情・体力低下など内からのものを内因（ないいん）と言います。なぜ病気になるのか、学んでいきましょう♪



今回は「外因（がいいん）」について。その中でも特によく使われる「六邪（ろくじゃ）」について勉強するぴゃ！それぞれの特徴と、症状に注目するぴゃよ～

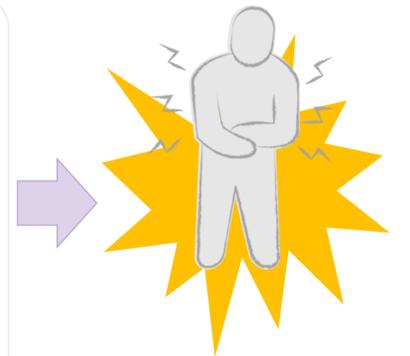


六気…自然界の気候変化



六気の過剰や季節に反して現れると六邪になる

六邪…6種類の外邪



気血水の失調を引き起こす

六邪（ろくじゃ）とは…熱さ寒さ、湿度や乾燥などがあまりに強いと、病気をおこすとされる。六邪は最初は皮膚にとりつき、だんだんとかからだの奥深くに侵入する。



フク ゆるっと養生先生。中医学が大好き。稲田の相棒。ログゼは「ぴゃ」

春に強くなる	梅雨に強くなる	夏に強くなる	真夏に強くなる	秋に強くなる	冬に強くなる
風邪（ふうじゃ） 風のように体内を駆け巡る性質をもつ邪気	湿邪（しつじゃ） 湿気による邪気	暑邪（しょじゃ） 真夏の暑さによる邪気（夏限定の外邪）	熱邪（ねつじゃ） 体内の熱量を過剰にする邪気	燥邪（そうじゃ） 体内を乾燥状態にする邪気	寒邪（かんじゃ） 体の外の寒さや冷たさによって体を冷やす邪気
特徴 花粉・黄砂・菌・ウイルス・ハウスダストなど身体に侵入する物質。	特徴 体内で水分代謝の異常を起こすことで、主に脾の不調を引き起こす。	特徴 湿邪+熱邪。湿が閉じ込められた熱が発散できず起こる。	特徴 他の外邪が体内にとどまり、熱邪に変わる事が多い。特に頭部の不調を引き起こす。	特徴 特に肺と大腸を乾燥させる。「気」を生成しにくくなり免疫力が低下しやすくなる。	特徴 主に腎や膀胱の不調を引き起こす
症状 頭痛・めまい・くしゃみ・咳・鼻詰まりなど主に上半身の不調	症状 吐き気・食欲不振・下痢・だるさ・関節痛 など	症状 口渇・発熱・熱中症・頭痛・イライラ・ヒステリーなど	症状 高熱・目の充血・頭痛・のぼせ・睡眠障害 など	症状 鼻や喉、口の粘膜の乾燥による痛み・鼻血・倦怠感・だるさなど	症状 冷えや痛み、ゾクゾクするカゼ

まとめ

病気の原因「六邪（ろくじゃ）」は「六気（ろくき）」という自然の気候変化が過剰になったもの。過剰になったとしても、身体がうまく順応できてバランスを保てれば病気にはなりにくい。季節ごとに生まれやすい「六邪」を予想して対策しておくことが明日の元気につながるぴゃ♪



いわゆる「かぜ」も「風邪（ふうじゃ）」だぴゃ！

- * 正気が強ければ邪気に攻撃されてもバランスを戻しやすい。
- * 慢性の症状は数種類の邪気が絡んでいることが多い。
- * 邪気の特徴を知り対処すると体調管理しやすくなる。

