

# 中医学いろはにはほへと



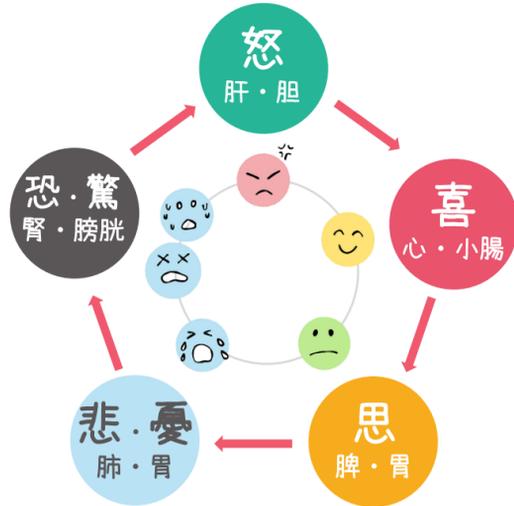
福フク  
ゆるっと養生先生。  
中医学が大好き。  
稲田の相棒。  
口ぐせは「ピャ」

## なぜ病気になるのか ～病因②～

今回は「内因（ないいん）」について。その正体は私たちの感情。中医学では人間に七種類の感情があると考え、これを七情（しちじょう）と呼びます。

七情の異常	五臓	気の障害
怒	肝	気が上がる
喜	心	気が緩む
思	脾	気が結ぶ
悲・憂	肺	気が消える
恐	腎	気が下がる
驚		気が乱れる

### 七情の異常が五臓に影響する

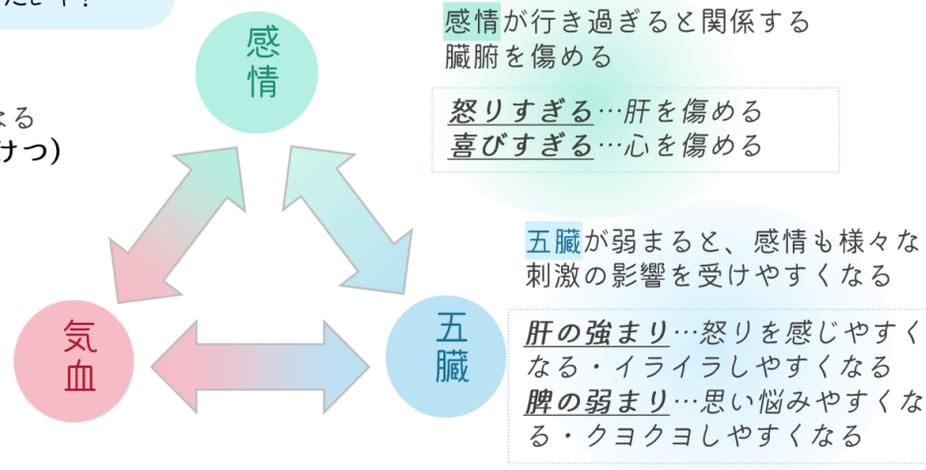


七つの強い感情が病気の原因となる



- ・怒りで逆上する（肝）
- ・思い悩んで気がふさぐ（脾）
- ・悲しくて意気消沈する（肺）
- ・びっくりして気が乱れる（腎）
- …なども七情の変化だピャ！

### 密接に関係がある気血 五臓 感情



気の状態悪化は病気の原因となる  
精神を安定させる基盤は血（けつ）  
血の状態は精神にも影響する

- 血が過多…イライラや怒りの感情が強くなる
- 血の不足…恐怖心や臆病な感情が強くなる
- 血の滞り…気の巡りも滞らせ、怒りがちになる

実際には心や肝が影響を受けている症状が多いピャ～  
考えすぎると溜息が出るのは、結ばれていた気が破られて一瞬の流りが良くなって楽になるから！どんどん溜息をつこうピャ～



### 怒



気が上がる  
【症状】  
赤ら顔・赤目・血圧が上がる・めまい・張痛

### 喜



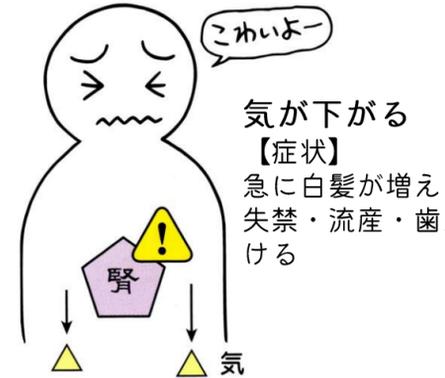
気が緩む  
【症状】  
やる気が出ない・倦怠感・集中できない・注意散漫

### 悲・憂



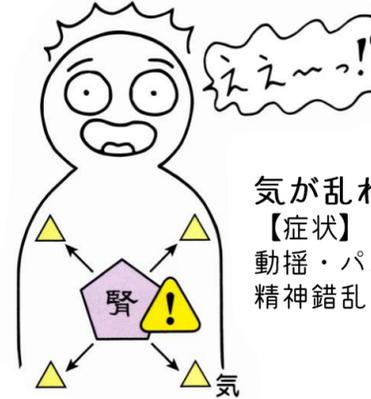
気が消える  
【症状】  
息苦しい・息切れ・呼吸が浅い・無力・倦怠感

### 恐



気が下がる  
【症状】  
急に白髪が増える・失禁・流産・歯が抜ける

### 驚



気が乱れる  
【症状】  
動揺・パニック・精神錯乱

### 思



気が結ぶ  
【症状】  
食欲不振・胃もたれ・胃痛・軟便・下痢

物が喉を通らなくなる感じは「気結」ピャ

心の異常 ↓ 動悸・不眠  
肝の変調 ↓ イライラ・抑うつ感



私たちの人生を豊かにする「感情」。しかし過剰になると、時にカラダを傷つける。そして、気血が過不足なくスムーズに巡っている状態を保つと、精神を安定させ心身の健康に繋がる。感情も「過ぎたるは及ばざるが如し」ピャ！

稲田彩 国際中医専門員。  
漢方アドバイザー。登録販売者。

