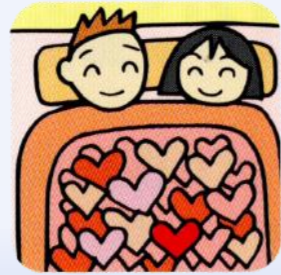


# 中医学いろはにほへと

## なぜ病気になるのか～病因③～

カラダを動かし過ぎても安静にし過ぎても病気に繋がる

食べ方やケガも病気に繋がる



**労力過度**  
(ろうりょくかど)  
過剰な仕事・  
勉強・遊び

**心労過度**  
(しんろうかど)  
考えすぎ・  
悩みすぎ

**房事過度**  
(ぼうじかど)  
節操ない性生活

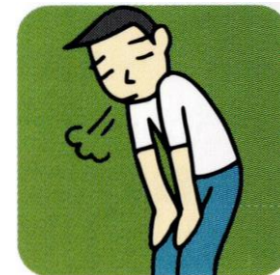
**安逸過度**  
(あんいつかど)  
休みすぎ

**食べない**  
気血が不足。栄養失調  
になり生気が不足、  
抵抗力が下がる。

**食べすぎ**  
脾と胃の負担が増大。  
気血を消費。消化しき  
れない物が停滞。

**偏食**  
冷たいもの→陽気が減少。  
下痢になることも。  
辛くて熱いもの→熱がこも  
り出血の原因に。

**外傷**  
打撲、捻挫、骨折、切り  
傷など。体内で血が停滞  
しやすくなる。



**気と血を消費**  
精神も体も疲れて  
やつれる。

**心と脾が変調**  
不眠や動悸、食欲  
不振、下痢など。

**腎精を消費**  
膝腰が弱る。  
耳鳴り、めまい、  
遺精、閉経など。

**気血の流れ悪化脾胃  
が弱る**  
無気力、食欲減退、  
抵抗力低下。

**痰飲**

停滞してドロドロ  
になった津液

**瘀血**

停滞してドロドロ  
になった血液

痰飲や瘀血が  
直接的・間接的に  
臓腑や組織に作用  
して、病気を引き  
起こす。

痰には・・・  
**有形の痰** (いわゆる痰)  
**無形の痰** (体内のあちこちに停滞)  
があるピヤ!

これらが原因となって  
**痰飲** (たんいん)  
**瘀血** (おけつ)  
が作られる!

原因不明の病気は  
「無形の痰」から  
生じることが多い  
と考えるピヤ

不内外因、つまりは「生活習慣とストレス・アクシデント」のこと。適度に動いて適度に休んで適度に食べる。人間も大自然の一部。大切なのはバランスピヤ!

何事も「過ぎたるは及ばざるが如し」ピヤ!

立ちっぱなし (久立/きゅうりつ)、歩きっぱなし (久行/きゅうこう)  
座りっぱなし (久座/きゅうざ)、横になりっぱなし (久臥/きゅうが)  
目の使い過ぎ (久視/きゅうし)

**なんと!**  
これらも病気の原因になるピヤ!  
「五勞 (ごろう)」というピヤよ!



今回は「不内外因 (ふないがいん)」について。  
食生活の乱れや過度の疲労、運動不足など**外因でも内因でも**ない原因。心身の疲れが気を消耗し、休息や適切な食事がないと全身の気が足りなくなり病気を起こすピヤ。逆に運動不足は気血の巡りが悪くなり不調の原因になるピヤよ～



**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「ピヤ」

