

福^フ

ゆるっと養生先生
中医学が大好き
稲田の相棒。
口ぐせは「ぴゃ」



問診



～カラダの声を言語化する～

中医学の問診では、**患者の訴え**を大切にします。具体的な症状や過去の病歴に焦点を当てます。その上で、治療方針は病名や原因に基づいて決定されます。



問診の大事なポイントについて、数回に分けて勉強しているぴゃ！今回は「汗」についてぴゃ



バックナンバー
「問診(寒熱)」

中医学で読み解く「汗」のキーワード

汗血同源 (かんけつどうげん)

汗と血は、同じ源から生まれる

汗は血液から派生した大切な体液。大量に汗をかけば血も消耗する。汗の量や質を見れば、血の状態も推測できる。

汗は「心の液」

心(しん)の状態は、汗にあらわれる

精神活動をつかさどる「心」は汗と深く関係しています。緊張や不安で汗が出る、寝汗で心が落ち着かない……そんな症状は、「心」のサインかも。

汗泄津脱 (かんせつしんだつ)

汗の出すぎは、命の危機に通じる

高熱・炎天下・激しい労働などで大量に汗をかくと、体液(津液)が奪われ、命に関わるケースも。

いわゆる
「熱中症」の状態

大量に汗をかく
=**大出血**と同じ
ぴゃ!



自汗 (じかん)



動いていないのに、じんわり汗がにじむタイプ

安静時や軽い動作でも汗が出る。日中も常にうっすら汗ばんでいる枕や背中が湿るような寝汗があることも。

👉 **主な原因:**「気虚(ききょ)」=エネルギー不足・防衛力の低下
「気」が体表の汗腺のフタを閉める働きを担っているため、気が不足すると汗が漏れやすくなる。

🌀 **こんな人は要注意:**
疲れやすい・風邪をひきやすい・声に力がない・日中もだるい

頭汗 (とうかん)



頭や額にだけ汗をかくタイプ

食後や軽い動作の後に汗ばむ。他の部位は乾いているのに、頭だけ汗をかく。

👉 **主な原因:**
①「気虚・脾虚(ききょ・ひきょ)」=胃腸の弱り/エネルギー不足
→ 津液をうまく巡らせられず、頭部に汗が偏る。
②「湿熱(しつねつ)」=体に熱と湿がこもっている状態
→ 湿気や熱が頭にのぼり、汗として噴き出す。

🌀 **こんな人は要注意:**
食後に頭だけ汗ばむ・胃もたれ・軟便・食欲不振・ベタつく汗・熱っぼさ・のぼせ

盗汗 (とうかん)



寝ている間だけ汗をかくタイプ。

寝入りばなや明け方に汗ばむ。汗でパジャマや寝具が湿る。目が覚めると汗は止まっていることも

👉 **主な原因:**「陰虚(いんきょ)」=体を冷ます潤い不足
陰(潤い)が不足すると、熱が抑えられず、夜間にこもった熱が汗として出る

🌀 **こんな人は要注意:**
ほてり・のぼせ・口や喉が乾く・手足のほてり・寝汗・中途覚醒

複数のタイプを
持っている人が
多いぴゃな～

たかが汗、されど汗

CHECK !!

出すぎても、出なさすぎても問題。それが「汗」。汗は、体の中の熱や老廃物を出す大切な「出口」。冷房や制汗剤で無理に抑えることも、逆に放置しすぎることも、バランスを崩す原因に。「汗」は体の状態を知る大切なメッセージぴゃよ!

