

福フ

ゆるっと養生先生  
 中医学が大好き  
 稲田の相棒。  
 ログセは「ピャ」



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ピャ！

今回は「睡眠と排泄」についてピャ♪



「問診（食欲と味覚）」  
 →バックナンバー→

睡眠と排泄の仕組みを詳しく解き明かしていくピャ！



～休息とデトックスの質を見直そう～

前回は「飲食（入れ方）」がテーマでした♪今回は「睡眠（休み方）」と「排泄（出し方）」に注目します。エネルギーを回復させる力も体内のゴミを出す働きも、健康のバロメーターです。



本号のセルフチェック・ハイライト！

① 「なかなか寝つけない」「熟睡感がない」  
 …●●の不足かも？

② 「食べてすぐ眠くなる」…それ、胃腸からの重要なサインです！

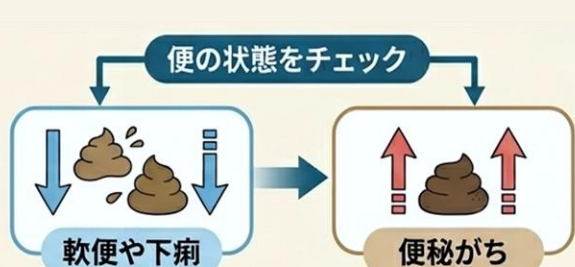
③ 尿の色と回数、便の状態把握していますか？

よく眠れているピャか？  
 しっかり出せているピャか？

◆解説：睡眠は「気・血」のバロメーター



◆解説：排泄は体内の「ゴミ出し」状況



尿の色と回数



睡眠：心の安らぎとエネルギーの質

睡眠は「神（しん：精神）」が「心（しん）」というお家に帰り、休む活動。

「心」は一人病まず  
 「心」は五臓六腑の君主なので、他の臓腑に守られています。

「心が病むとき（≡睡眠に問題があるとき）」は  
**他の臓腑にも問題が起きているサイン**です。  
 （主に「肝（かん）」や「脾（ひ）」）

「心」は「血（けつ）」と「気」  
 「血」は神を落ち着かせる寢床。「気」は入眠のスイッチ。

気の巡りが悪いと…



イライラで寝つきにくい

血が不足すると…



不安感で目覚めやすい

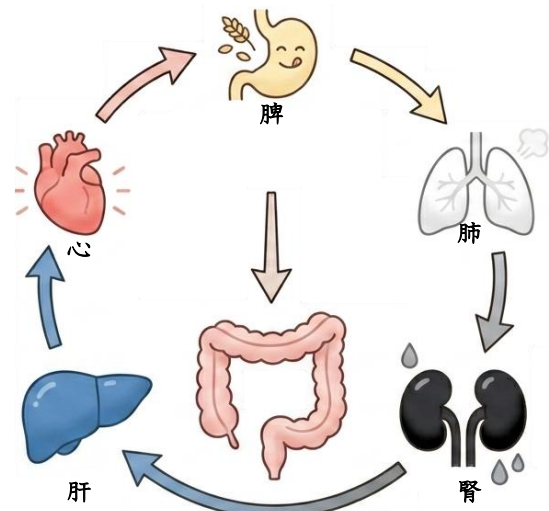


「嗜眠（しみん）」はSOSのサイン  
**日中の強い眠気**は、エネルギー不足や、余分な水分が溜まっているサイン。特に「食後の眠気」は脾胃気虚（ひいききょ）。消化にエネルギーを使い、身体を動かす「気」が不足することが原因。  
**胃腸を整え「気」を補うことが先決**です。

「よく食べ」「よく出し」「よく眠る」  
 そしてよく遊ぶ！ピャ！

排泄：五臓のチームプレイによるデトックス

お通じは腸だけの問題ではなく、**五臓が連携してバトンを繋ぐ共同作業**。



心：精神を安定させ、排泄の指令をスムーズに  
 脾：押し出す力を作り、便意のスイッチを入れる  
 肺：呼吸の力で、上から下へ排泄をすすめる  
 肝：巡りを整え、ストレスによる停滞を防ぐ  
 腎：潤いを与え、腸を動かすエネルギーを作る

睡眠も排泄も、大切なのは「巡り」と「補給」のバランス。睡眠は「血」を養い、排泄は「気」を巡らせます。睡眠の質が上がれば排泄もスムーズに、その逆もまた然りです。このサイクルが整うことで、私たちの心と体は健やかに保たれるピャよ！

今号で「中医学いろはにほへと」は**最終回**です。約6年間ご愛読くださりありがとうございました。このページを持ってご来店くださる方もいて、とても励みになっておりました。感謝申し上げます。

次号からは新コーナー【**彩ボイスでととのえる**】が始まります。お楽しみに！



コラムはWEBで！



\*あなたの漢方大使\*稲田彩（ワラサー）  
 国際中医専門員・漢方アドバイザー  
 登録販売者・認定対話師（NLP）