

中医学いろはにほへと

今回は、診立てる上での基本となる「陰陽」「寒熱」「虚実」について勉強するピャ!

「陰陽」とはバランス!

陰→血・水・寒 / 陽→気・熱

私たちは、「気・血・水」、「寒・熱」のバランスを保つことで健康を維持しています。

陰陽チェック!

※右上のグラフの番号と照らし合わせてねピャ!



あてはまる症状をチェック!一番多いところがあなたのタイプです。

主な症状: 熱感・ほてり

- 顔が赤い
- 皮膚のできものが赤く腫れて化膿しやすい
- 口が乾きやすい
- 濃い色の尿が出て、量は少ない
- 辛い物や甘いものが好き
- 舌の色が紅く、舌苔が黄色い

主な症状: 熱感・ほてり

- のぼせ・ほてり
- 夕方から微熱が出やすい
- 寝汗をかく
- 便がコロコロしていて便秘ぎみ
- 目・のどが乾きやすく、肌が乾燥している
- 舌が紅く裂け目があり、舌の苔が少ない。

主な症状: 寒さ・冷え

- しもやけがある
- 寒がり・冷え性
- 尿や鼻水が薄く透明で量が多い
- 強張り、痛みが表れやすく、温かくなると楽になる
- 冷たいものを好んで食べたりする
- 舌の色と舌苔が白い

主な症状: 寒さ・冷え

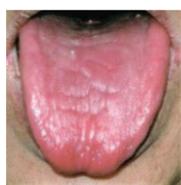
- 冷え性
- 顔色が青白い
- おむくみやすい
- 頻尿・トイレで起きる・軟便・下痢
- 月経周期が遅い・月経痛がある
- 舌が白く、むくんでいる。歯形がつく

熱が余っているタイプ



※(1)
陽盛

冷やす力が足りないタイプ



※(3)
陰虚

冷え過ぎちゃったタイプ



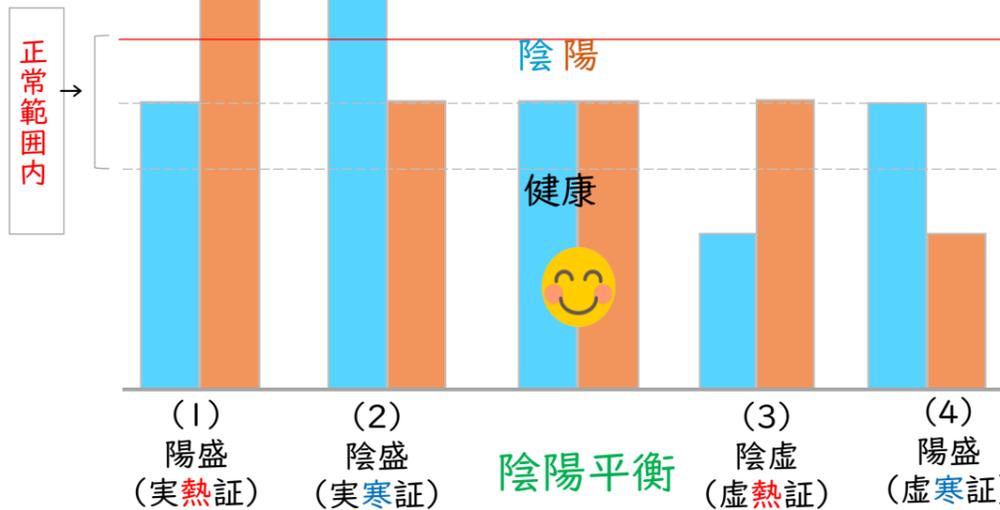
※(2)
陰盛

温める力が足りないタイプ



※(4)
陽虚

バランスを保つには...



グラフ中央(陰陽平衡)がバランスのとれた健康な状態。グラフではぴったり等しくなっていますが、陰陽は常に動いてやじろべえのようにバランスを保っています。どちらかに大きく傾くとバランスを崩し「症状」として現れます。

(1)~(4)はバランスが崩れている状態。陰または陽が正常範囲よりも高まっている状態を「実証」、正常範囲よりも不足している状態を「虚証」と言います。これらは全て「陰陽理論」に基づく中医学特有の考え方です。

陽(熱)を取り除く



【原因】食べ過ぎ、飲み過ぎ、熱中症など。「熱」が余っている。「熱」にさらされた状態。熱を取り除く。
【オススメ食材】
苦瓜、きゅうり、スイカ、ハッカなど。

陰(水)を補う



【原因】過労、寝不足、水分不足、乾燥など。「冷ます力」が足りず、相対的に「熱さ」を感じてしまう。
【オススメ食材】
すっぽん、豚肉、蓮根、黒ごま、黒豆、白キクラゲなど。

陰(寒)を取り除く



【原因】冷たいものの摂りすぎや、気温・エアコンによる冷え。「寒」が余っている。「寒」にさらされた状態。冷えを取り除く!
【オススメ食材】
しょうが、ねぎ、シナモン、など。

陽(気)を補う



【原因】過労、運動不足、性生活の乱れなど。冷たいものをよく摂る。相対的に「熱」が足りず「寒さ」を感じる。
【オススメ食材】
羊肉、鶏肉、山芋など。

ここがポイント!

「熱・ほてり」を感じるのは同じなのに、原因が違う!
とるべき対策も違う!

間違えると悪化することもあるピャ...



どちらのタイプも感じるのは「寒さ・冷え」。でも、原因によって温め方が違う!

見極めが大事ピャよ。

ここがポイント!



今回のコラムはWEB限定! ホームページをみてね♪...内容を詰め込み過ぎてコラムのスペースがなくなりました(涙)。失敗は成功の母!?かな?