

みんなの健康ラジオ

『身体のバランスを整えて元気に過ごそう
漢方医学の基礎』

(2020年9月3日放送)

横浜市産婦人科医会

小菅医院・横浜朱雀漢方医学センター

草鹿砥 千絵

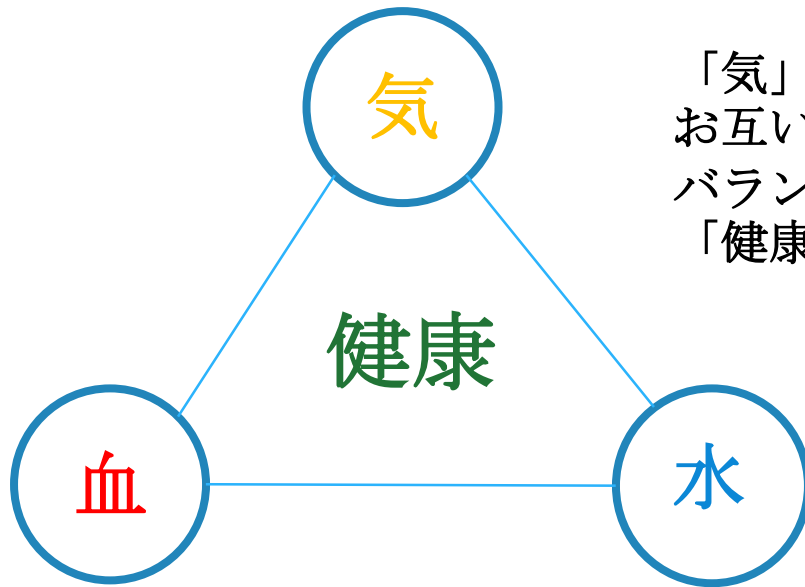
「気」「血」「水」とは

気（き）：生きていくための基本的なエネルギー
肉体的なパワーと精神的なパワー

血（けつ）：血液と血液によってもたらされる栄養分

水（すい）：身体の中の水分
身体の中を流れる血液以外の液体 津液（しんえき）
（リンパ液、消化液、尿など）

「気」「血」「水」のバランス



「気」「血」「水」はそれぞれが
お互いに影響し合っている
バランスが保たれている状態が
「健康」である

漢方外来では...

「気」「血」「水」の三要素

三要素がそれぞれどのような状態なのか

お互いのバランスはどうか

- 身体の中でどのようなことが起きているかを判断する
- その原因を検索する
- 適切な漢方薬を選択する

原因の検索...

普段の生活の中にその原因はない？

食事：1日3食、適量をバランス良く摂取しているか...

排尿、排便：回数、量、性状は問題ないか...

睡眠：適切な就寝と起床の時間、深さや長さ、夢の状態、中途覚醒、寝付きや目覚めは問題ないか...

運動：定期的に適切な運動をしているか...

その他

ストレス状態とその発散の方法、仕事や家庭の様子など...

「養生」そして漢方薬

養生とは、本来あるべき健康な状態を維持すること

普段の生活の中で好ましくない習慣を見直すことで、身体のバランスを改善していく

その上で、必要な漢方薬を使って「健康」な状態に導く