

体質別特性の解説

●「気血両虚（きけつりょうきょ）」タイプ

「気血両虚」とは、気（陽）と血（陰）の両方が不足し、体弱な人を指します。気の不足（気虚）は、疲れやすい、少しの運動で息が切れたり胸苦しい感じがし、胃下垂や慢性胃腸炎などの症状を引き起こしやすいです。血の不足（血虚）は、疲れやすい、少しの運動で息切れや胸苦しい感じ、とり目、めまい、月経量が少ないなどの症状を引き起こします。

気と血はお互いに密接に関連したものですから、単なる気虚や血虚も症状が進むと「気血両虚」となりやすいので、本書では一つのタイプにします。

<対処法>

このタイプは消化力が弱く、高カロリーや繊維質が多い食材などは消化吸収しきれず胃腸の負担になるので、栄養価は高くても消化しにくいものは控え目に摂りましょう。肉を少なくし、冷たい飲み物や食べ物は控え目にすることが理想的な食養生でしょう。また、牛乳にはカルシウムの吸収を助ける乳糖を含み、日本人の大多数はその乳糖の消化酵素の活性が低い（騎馬民族の末裔なら問題はありません）ので、牛乳を飲んだ後、むかつきや下痢、水太りなどの症状を引き起こしやすいですから控え目にしましょう。他に胃腸に過度の刺激を与える香辛料も控え目に摂りましょう。不足した「気」を補うために朝の散歩がおすすめで、「陰血」を補うためには夜は早く（遅くても十一時）には寝るようにしましょう。長風呂は汗をかきやすく、もともと足りないパワー（気）を汗（陰）とともに奪ってしまうので、よくありません

「気血両虚」タイプ
(きけつりょうきょ)



●「食積痰湿（しょくせきたんしつ）」タイプ

暴飲暴食や、日頃の食べ過ぎ、飲み過ぎにより、胃腸に消化不良（漢方の専門用語では「食滞食積」と言う）があり、「痰」や余分な水分（湿）などの老廃物が体内に溜まった状態を、本書では「食積痰湿」タイプといいます。この両方が体内に溜まって、気血の巡りを阻害します。この場合の「痰」とは単に咳をするときに出てくる痰だけでなく、暴飲暴食などによって体調が崩れ、うまく処理できなくなった体内の余分な水分が「湿邪」と呼ばれ、濃くて粘性のあるものは「痰邪」と呼ばれ、薄くてサラサラしたものは「飲邪」と呼ばれます。これらの「邪」は様々な疾病の一因となります。この体質の方は、体液の循環が悪く、熱を生じやすく、胃もたれ、お腹が張って痛い、便秘になりがちで便が粘っこいなどの症状が現れやすくなります。悪化すると前頭部や眼の奥が痛み、粘っこい痰が多く、糖尿病、動脈硬化性の高血圧、脳卒中などにかかる方が多く、肥満の方が多いです。

<対処法>

このタイプは栄養素の補強よりも体内の老廃物質や余分な水分（湿邪）・痰などを取り除き、体を「大掃除」したほうがよいと考えて、毎日消化しやすい食事を少量摂るようにしましょう。理想は精進料理です。このタイプの方は体に余分な熱がこもりやすいので、体を温める香辛料などは食べないほうがよいでしょう。また、甘い物や牛乳は腸に余分な水分が溜まりやすいので控え目に。生ものや冷たいものを摂ると腸の働きを弱め、消化不良や余分な水を処理するのに不利なので控えましょう。牛乳からカルシウムを摂りたい方は、牛乳の代わりに煮干のような小魚を。牛乳よりカルシウムが多く含まれ、吸収率も高いのでお薦めします。散歩は消化吸収を促進することができるのでお薦めです。

「食積痰湿」タイプ
(しょくせきたんしつ)



●「肝陽亢盛（かんようこうせい）」タイプ

漢方医学の理論によれば、通常、気が上に昇ったり、下に降りたりして、体中を巡っていると正常な体の機能が発揮されます。この気の巡りを調整するのが「肝」ですが、過労やストレス、怒りすぎは、肝に余分な熱がこもりやすく、肝熱が異常に盛んな「盛」という状態になります。気の動きを調整する機能がうまく働かなくなり、気が上に昇りやすくなってしまいます。「盛」が高じると「亢奮」の状態になります。教科書では気が昇りすぎることを「肝陽上亢（かんようじょうこう）」と表現します。本書は肝にこもった異常な熱のある方も合わせて「肝陽亢盛」とします。「肝陽亢盛」の方は顔に赤味があり、頑健もしくは肥満の体型が多く、いつもイライラし、怒りっぽい傾向にあります。高血圧や肝炎、脳卒中、めまい、頭痛、寝付きにくいという症状がよく見られます。

対処法

散歩してリラックスするようにしましょう。怒るとさらに体の中にこもった余分な熱が高まり、体を傷つけてしまうので、怒らず平静心を保つようにしましょう。高カロリーで、栄養価の高いものはその熱を一層高める恐れがあるので控え目に。精進料理や少食で小魚を中心とした食事がお勧めです。体を冷やす「涼寒性」の野菜をよく摂ることがお勧めで、体を温める香辛料は食べない方が良いでしょう。酸味の食べ物は、このタイプの気の回復によく、また、血中脂質によりどろどろしている血液をサラサラにして血行を良くする効果があるので、この体質の方に向いています。

「肝陽亢盛」タイプ
(かんようこうせい)



●「気滞うっ血（きたいうっけつ）」タイプ

「気滞うっ血」は気の巡りが悪く、血行が良くない方を指します。このような方は繊細で神経質で、神経がいつも不安定で、クヨクヨ、イライラし、怒りがお腹にたまってしまふことがよく見られます。気が滞ると、血の流れも滞り、血が滞ると、気の流れもさらに阻まれ、単なる「気滞」、「うっ血」の方も、そのまま体のゆがみが進むと、「気滞うっ血」となりますので本書は一緒に一つのタイプにします。

気の滞り（気滞）は、イライラ、胸や脇の張り、胸苦しい感じ、腹痛や食欲不振、胸やけ、片頭痛などの症状を引き起こします。血行の悪い「うっ血」は、血液が脂によりドロドロになるタイプではなく、血の巡りに障害があり、あちこちに針を刺すような痛みがある、肌や爪が荒れる、生理不順、生理痛などの症状を引き起こします。

また、「気滞うっ血」の方は毛細血管の血行が悪く、四肢の冷えとともに、お腹に違和感があり、お腹が張りやすいなどの特徴があります。

<対処法>

一般論でいえば、血液が中性脂肪によりドロドロになり、血行の悪さを改善するためにはクエン酸などの酸性食品を摂ればよいのですが、しかし、血行が悪いといっても二つのタイプがあり、一つは中性脂肪が高く血液がドロドロで肥満気味のタイプ（本書でいう「食積痰湿」タイプ）、もう一つは上記のような症状のある「気滞うっ血」のタイプです。前者は一般論でいうとおり、酸性食品で改善されますが、後者の血行不良はうっ血によるもので、収れん作用がある酸性や渋味のある食品が血行の悪さを更に悪化させる恐れがあるためお薦めしません。「気滞うっ血」タイプの血行の悪さに対しては、適切な生薬や食物を摂り血行を良くすること、散歩して血行を良くすることをお薦めします。ストレスがたまるとさらに血行が悪くなってしまふため、くよくよせず、ストレスをためないよう平常心を保ち、気の巡りをよくすると血行もよくなるはずですが、また、「気滞うっ血」の方は「肝」に余分な熱が

こもりやすいため、イライラしています。香辛料をたくさん摂ると更にイライラするようになるため控え目にしましょう。他に生ものや冷たいものは体質の改善に不利ですので控え目にしたほうがよいでしょう。少しの酒や風呂は血行をよくするためよいでしょう。

ここで再び強調したいのは、血行が悪いといってもこのタイプは血液がドロドロのタイプ（食積痰湿）とは違うタイプですので、区別して養生法を間違えないようにしましょう。



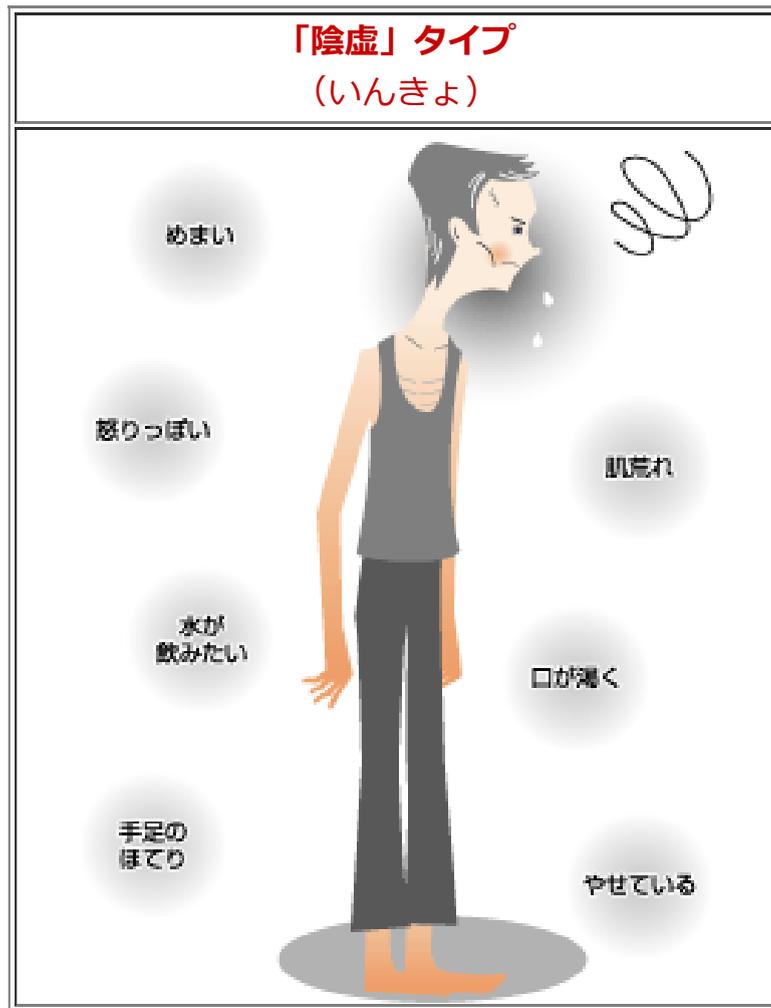
● 「陰虚（いんきょ）」タイプ

人体は「陰」と「陽」からなり、本来「陰」と「陽」は変化しながら相対的にバランスを保っているのです。しかし、汗のかきすぎや大出血、長期的睡眠不足、心労、セックスのしすぎなどは、「陰」を不足させやすく（漢方では「陰虚」状態と言います）、「陰」が不足すると「陰陽」のバランスが崩れ、相対的に陽が過剰となります。その結果、体の潤す働きが弱くなり、口が渇き、微熱が出やすく、精神不安・よくしゃべる・イライラ・皮膚がかさかさなどの症状が起こります。一般に、異常に痩せたタイプにこの「陰虚」の人が多く見られます。また、空咳やめまい、便秘と下痢が交互に訪れる、不眠、眠りが浅いなどの症状や、悲観的になり、マイナス思考が多いという特徴があります。

<対処法>

前向きに考え、平常心を保ち、悲しみに沈んでしまわないようにしましょう。この体質の方は胃腸の粘膜も潤わず、丈夫ではないので、香辛料などの温性のものや消化しにくいものは控え目に摂りましょう。睡眠は陰を養うのに大変重要です。日頃は「陰」を滋養する涼性で潤いの性質を持つ生薬や野菜・果物などを少量ずつ食べると良いでしょう。夜は十時前に寝て、朝六時に起きるといいでしょう。「陰」を養うのには時間がかかる

ので、あせらず、あきらめず規律正しく余裕のある日常を送ることが大切です。



● 「陽虚 (ようきょ)」タイプ

「陽虚」タイプは体を温める力が不足している方のことを指します。体を温める「陽気」の不足により、全身の冷え症や下痢がよく見られます。冬になると気候が寒冷となって、病気が悪化するという特徴もあります。また、午後になると体調が悪くなる方が多いです。舌が真っ白になり、体のあちこちが冷えて重く痛む、浮腫になりやすい、腎炎、タンパク尿、排尿困難、やる気が出ない、声に力がなくあまりしゃべらない、食欲がない、気力がないなどの症状がよく現れます。

<対処法>

このタイプは散歩することによって陽気が高まり、血行が良くなるので散歩することをお勧めします。冷え症であることが多いので、胃腸を冷やす生ものや冷たいものと、消化しにくい高カロリーのもの食べないようにしましょう。温性の生薬や食物（例えば、シナモン・ショウガなど）は体を温めるので良いでしょう。短時間の風呂で温まるのはよいのですが、高温での長風呂は汗と共に「陽気」がさらに失われてしまうのでお勧めしません。風呂は体を温める目的で、10～15分くらいがよいでしょう。また、「陽虚」には腎の機能の弱い方が多く、腎機能が悪くなるとタンパク質や利尿効果のある食事を摂らないほうがよいです。

「陽虚」タイプ
(ようきょ)



●「老人」

人間は年をとると各臓器の機能が低下し、体力も低下します。このため、消化力の低下、食欲減退、物忘れ、集中力低下、めまい、のぼせ、動くのがおっくう、骨粗鬆症、頻尿、尿失禁などの症状が出てきます。

<注意点>

胃腸が弱く、生ものや冷たいものと消化しにくいものは消化吸収に不利なので控え目に摂りましょう。のぼせやすいので、気を昇らせる香辛料は控え目にしましょう。散歩は元気を付けるのでお勧めします。長風呂はパワーを奪われてしまうので、控え目にしましょう。高カロリーの食事や粗い食物繊維（例えばゴボウ、ソバなど）を摂りすぎること胃腸の負担になるので、控え目に。特にゴボウやソバなど粗い繊維を含むものは弱くなった老人の胃腸の粘膜を傷つけやすいので控え目にしましょう。いずれも一度に多く摂らずに、自分の胃腸の反応をよくみて、反応が良くなかったらやめましょう。

●「小児」

小児にとって、胃腸は成長・発育のための栄養を得るのにとても重要です。胃腸を冷やしたり傷めたりすると、成長・発育に良くなく、さらに全体の免疫力が低下して、カゼをひきやすい体質になります。小児によく見られる病状は、胃腸の不調、カゼ、アトピー、心身症などです。その原因は、ストレスや食べ過ぎ、病原菌であることがほとんどです。

<注意点>

胃腸が冷えたり傷んだりすると、吸収力が低下し、成長・発育を遅らせ、良くありません。また、栄養過剰でも胃腸は対処できず、逆に胃腸の負担になってしまうことなるため、適度に栄養を摂りましょう。甘いものを摂りすぎると、食欲不振になり、他の栄養素の

吸収に悪影響があります。また、糖분을エネルギーに転化するためにはビタミンB1が大量に消費され、B1が不足すると、集中しにくく、落ち着きがない、いたずらの多いキレやすい子供になりやすいので、甘いものは控え目に。散歩して、規律正しい生活をするように心がけると良いでしょう。香辛料は小児の胃腸の負担になるため控え目に。たばこやお酒は当然禁止。ミネラルウォーターにはミネラルが多く含まれ、小児に長期的に飲ませるとその鉱物成分が小児の発育・成長を遅くさせるため控え目に。また、お茶に含まれるカテキンやシュウ酸などの成分も小児の胃腸粘膜を刺激して、消化吸收の障害を引き起こしやすいので、小児にはお茶を飲ませないようにしましょう。小児の健康に一番よいのは白湯です。また、ジュースは作りたての果物ジュースなら糖分を加えずに適量飲ませるとよいでしょう。

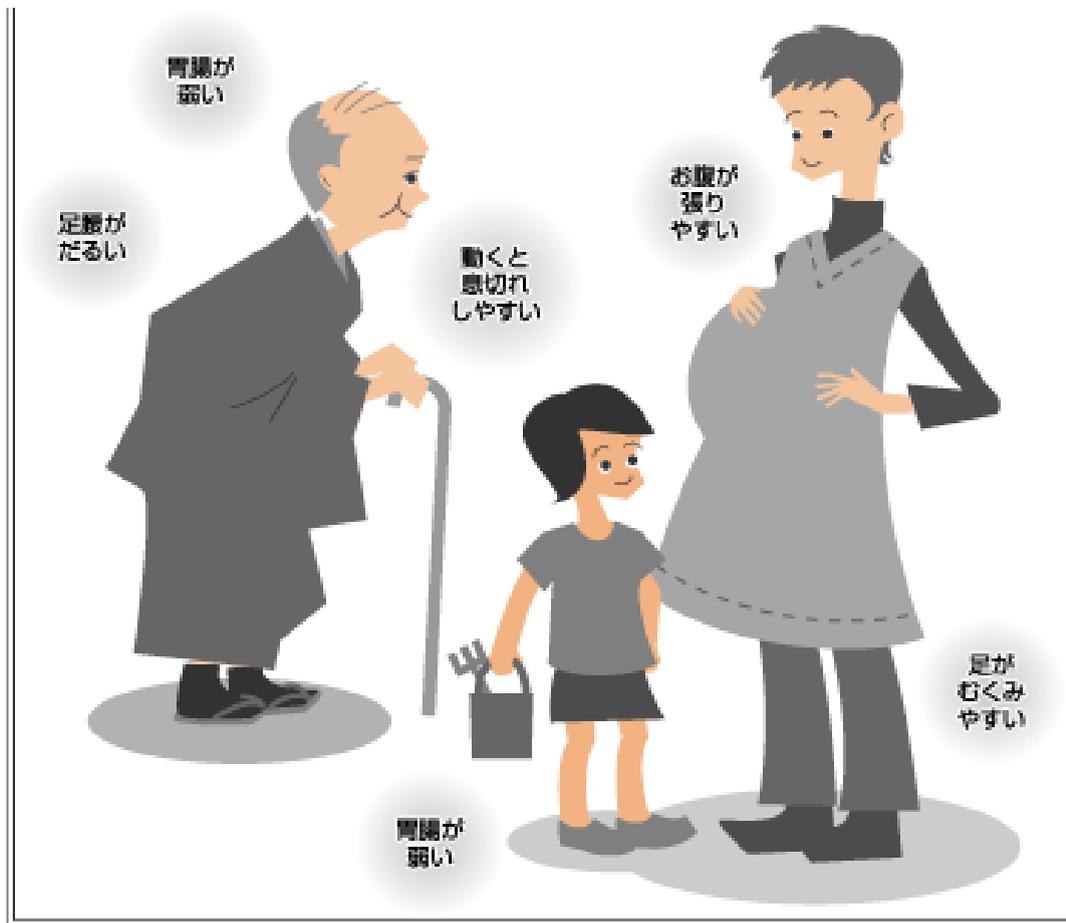
●「妊婦」

お腹が大きくなっているために気や血が巡りにくい体です。胎児の成長のためにも、自分の健康を守るためにも、食生活には注意しなければなりません。お腹の張りやツワリ、腰痛、足浮腫、血圧上昇、タンパク尿などの症状が出る場合があります、ひどくなれば妊娠中毒症となります。

<注意点>

胎児のために体を冷やさないようにして、「寒性」の食べ物は控え目にしましょう。また、「降」の性質をもつ食べ物も流産を引き起こしやすいので不向きです。特に、溶血の傾向を持つ食材（例えば、空豆、にがうり、ハッカなど）やアレルギーの恐れのある食材（例えば青背魚やシャンツアイなど）は胎児にとっては不利で、控え目に摂りましょう。生や冷たい食べ物も胎児の発育には良くないので、控え目に。また、様々な薬やタバコと酒も胎児の障害を引き起こす恐れがあるので、母として自覚することです。

「老人」、「小児」、「妊婦」



よく見られる体質の組み合わせ

気血両虚	食積痰湿	肝陽亢盛	気滞うつ血	陰虚	陽虚
—	○	×	◎	○	○
○	—	◎	◎	○	△
×	◎	—	△	○	×
◎	◎	△	—	◎	○
○	○	○	◎	—	△
○	△ (寒湿)	×	○	△	—
○	○	○	○	◎	○
○	◎ (痰熱)	△ (稀に)	△ (気滞)	△ (稀に)	△
○	○	○	○	○	○