

1 脾腎陽虚タイプ

「脾」という胃腸などの消化吸収に関わる器官と、「腎」という生殖に関わる器官の両方の機能の極端な低下による全身の冷えや消化器系症状、性機能障害などの症状を、東洋医学では「脾腎陽虚」と言い、EDの一つのタイプに位置づけています。

●このタイプの症状は？
ED、精液が薄くて冷たい感じ、元気がない、性欲がない、顔色はツヤがなく灰白色、耳鳴り、足腰がだるく無力、寒がり、手足の冷え、舌色は淡白、舌苔は白く厚く潤っていない、脈は沈細無力。

●脾腎両虚になる原因は？
生まれつきの虚弱体質や、寒冷で

養生のポイント

- ▼散歩は血行を良くして陽気を回復します(筋トレなどの無酸素運動ではありません)。
- ▼一日うちの午前中、四〇分以上散歩するとQ10を増す効果があります。
- ▼終了時に微汗の出る程度が目安です(大汗は気を消耗するので不適切です)。
- ▼胃腸が弱いので、冷たいもの、消化の悪い生のもの、高カロリーのものなどは摂らないようにしましょう。
- ▼喫煙は避けましょう。
- ▼一五分間程度風呂で温まるのは良いのですが、高温での長風呂は陽気が更に失われてしまいますから良くないでしょう。
- ▼腎虚なので、高タンパク質や強い利尿作用のあるもの、塩分の多いものなどは控え目にしましょう。
- ▼体を温め、腎陽を回復するためには時間を要します。焦らず諦めずに。

湿度の高い所での長期的な居住、冷たい食物や「寒性」食材(11、50頁参照)の偏食、抗生物質や「寒性」の漢方薬の過剰な服用などが考えられます。

治療方針は？

「温補脾腎」「填精補血」(脾・腎の陽気を温めて回復し、不足する精と血分を補養する)。

おすすめの食材と薬材

【食材】羊肉、羊レバー、スズメ肉、ハト肉、ドジョウ、ニラ、ニラの種、エビ、クルミ、生姜、黒大豆。
【薬材】淫羊藿、肉苁蓉、黄耆、益智仁、巴戟天、仙茅、海馬、蛤蚧、鹿茸、杜仲、蛇床子、山茱萸、朝鮮ニンジン。
●控えた方がよい食材と薬材
冷たいもの、「寒性」の食材と薬材、コーラ、セロリ、苦瓜、ヘチマ、ワラビ、だいこん、キンシンサイ、酒、各種腦。



●薬膳レシピ 1 論評

この薬膳処方方は、脾腎陽虚タイプに使用する場合、病状により一週間夕食としてのみ服用すれば効果があるはずですが、効果がはっきりしない場合は二週間続けます。その効果はEDの症状だけでなく、体全体の「陰陽」のバランスも回復し、体がポカポカ

力温かい感じがしてきます。処方中の羊肉の効能は「補虚温中」「壮陽益腎」「消炎散腫」(胃腸を温めてその虚になった体を補う。陽気を温めて、腎機能を回復する。外用で炎症を解消する)。肉苁蓉は甘くて塩味があり「温性」で、漢方薬の中でも、陽気を温めて補う薬として有名です。

おすすめの薬膳レシピ 1

羊肉粥(羊の肉の粥)

- 【材 料】羊肉……………一〇〇g
肉苁蓉……………一五g
生米……………一〇〇g
ネギ・生姜・塩…少々

【作り方】

- 1 肉苁蓉を土鍋に入れて八〇〇mlの水で二〇分間煎じて薬のかずを取り除く。
- 2 そこへ洗って薄切りにした羊肉を入れ、生米と一緒に粥にする。
- 3 食べる時に塩・ネギ・生姜のみじん切

りを少々入れて調味する。

【服用法】毎日一剤一週間連続服用。

【効 能】温陽益腎(体を温めて補強し、腎機能を回復する)。

タイプ別相性	脾腎陽虚	蛋白尿を伴う腎機能低下	腎陰虚	心脾両虚	湿熱下注	肝鬱気滞
	◎	×	×	○	×	△

●薬膳レシピ 1 相性解説
この薬膳レシピは温める効能がありますから、脾腎陽虚タイプには合いますが、蛋白尿を伴う腎機能低下タイプには腎の負担になるので不向きです。腎陰虚タイプや湿熱下注タイプには逆効果です。心脾両虚タイプには良いのですが、多目に摂ると胃腸の負担になります。少しずつ補強しましょう。肝鬱気滞タイプには問題はありませんが、摂り過ぎると肝気めぐりの改善に良くありません。控え目に。



おすすめの薬膳レシピ②
羊藿酒(淫羊藿/イカリソウの酒)

【作り方】
淫羊藿五〇〇gを焼酎七五〇mlに漬け、三日後から飲用。
【服用法】毎日朝夕各五〇〜一〇〇ml
【効能】「温補脾腎」「填精」(脾・腎の陽気を温めて回復し、不足する精を補養する)。

【適 応】「腎陽虚」によるED。	
タイプ別相性	
脾腎陽虚	◎
陰虚	×
心脾両虚	△
湿熱下注	×
肝鬱気滞	△
肝陽亢盛・高血圧	×

●薬膳レシピ②相性解説

この薬膳酒は効果がありませんが、「陽虚」体質のED向けで、誰にでも良いというわけではありません。また、普通の方でも酒を飲み過ぎるとEDの症状を引き起こします。飲み過ぎないように。

「肝陽亢盛」高血圧、「食積痰湿」などの「熱」タイプの方や「老人」には合いません。「気滞うつ血」の「肝鬱気滞」や「心脾両虚」タイプにはあまり効

果がありません。

「腎陰虚」タイプは鼻血を出す恐れ

おすすめの薬膳レシピ③
核桃炒韭菜(クルミとニラの炒めもの)

【材料】クルミ……二〇g
ニラ………五〇g
【作り方】
①熱したフライパンにゴマ油を多目に入れ、中火でクルミを揚げ炒めにする。
②洗ってざく切りにしたニラを入れ、一緒に炒めて塩少々を入れてでき上がり。
【服用法】毎日一回食べる。

【適 応】陽虚体質のEDに適する。	
タイプ別相性	
脾腎陽虚	◎
陰虚	×
心脾両虚	△
湿熱下注	×
肝鬱気滞	△
肝陽亢盛・高血圧	×

があるので禁忌です。まず自分のタイプが当てはまるかどうか確認し、飲む量を厳守して試みましょう。
●薬膳レシピ③論評
クルミは「温性」(「平性」説もある)、甘味で、「補腎固精」「温肺定喘」「潤腸」(腎を丈夫にして精を回復する、肺を温めて喘息を解消する、便通によい)の効能があります。男性不妊では陽虚体質でED、夢精、早漏、足腰

おすすめの薬膳レシピ④
覆盆子丸(覆盆子の丸剂)

【材料】覆盆子………六g
ニラの種………六g
ハチミツ
【作り方】覆盆子、ニラの種を乾燥させて粉末にし、ハチミツで丸剂にする。
【服用法】朝夕二回に分けて服用する。
【効能】「温補脾腎」「填精」(脾・腎の陽気を温めて回復し、不足する精を補養する)。

【適 応】「陽虚」体質、「脾腎陽虚」タイプのEDや早漏。	
タイプ別相性	
脾腎陽虚	◎
腎陰虚	×
心脾両虚	○
湿熱下注	×
肝鬱気滞	△
肝陽亢盛・高血圧	×

●民間療法

①臍療法▼陳ヨモギ、蛇床子各三〇g、木鱉子二個(殻を付けたまま生で使用)を用意する。

この三種類の漢方薬を細かく粉末にし、綿で包んで臍の上に置き、その周りを厚目の紙で保護し、上に湯たんぽを置く。

低温やけどにならないよう注意し

ながら、毎日一〜二回、温度が自然に下がりに室温になるまで行う。治療期間中はセックスを中止する。
この方法は「脾腎陽虚」タイプのみに使えます。
②淫羊藿茶▼淫羊藿一〇gに水三五〇mlを入れ、強火で沸騰させてから弱火で二〇分煎じて飲む。
「脾腎陽虚」タイプの方の場合のみ性機能回復に有効です。

●脾腎陽虚タイプに良い漢方薬

淫羊藿 甘くてピリカラ味で温性。
【効能】「温補脾腎」「強筋骨」(腎陽を温補して腎機能を回復し筋骨を丈夫にする)。
【適 応】陽虚体質の以下の各症/ED、夢精、筋肉無力、しびれ、痙攣
【現代の研究】陽虚体質の改善、ED治療に有効、精子が濃くなるなどの報告がある。

