

どうして病気になるの？

病気になった時、どうしてそうなったか考えたことはありませんか？
それを意識することで、病気を予防したり、改善したりできます。



先天の精（気）
両親から受け継いだもの。出生時の両親の年齢や遺伝的要因（アレルギー、色覚異常、高血圧、リウマチなど）で健康だったり虚弱体質だったりします。

後天の精（気）
生まれてからの飲食、呼吸などから生成される。後天の精で先天の精を養い、補ってこそ、生命活動ができる。

精神活動
丈夫な身体でも、それを動かす心が健全でないと健康な生活を営めません。逆に病気がちでも心が安定していれば健全な生活ができます。

これらの**生命活動の調和**が崩れると、健康を損なうと考えられ、その原因に三因学説（外因・内因・不内外因）というのがあります。

外因
六淫（外邪ともいう）
風・暑・湿・燥・寒・火の六つの気候変化で、それに身体が対応できないと病気になります。

内因
細菌、ウイルスなど伝染病
冷房や大気汚染など人工的環境
突然、強烈に…あるいは長期持続的に七情を刺激し、それが正常な生命活動範囲を超えた場合、病気になるります。

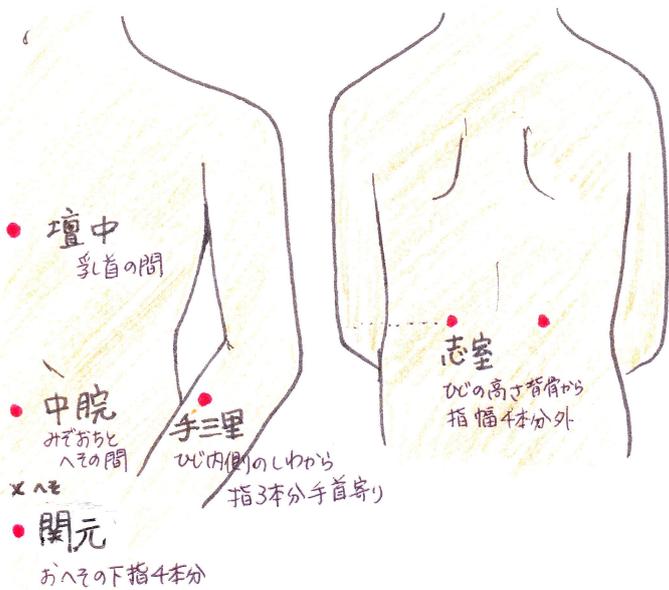
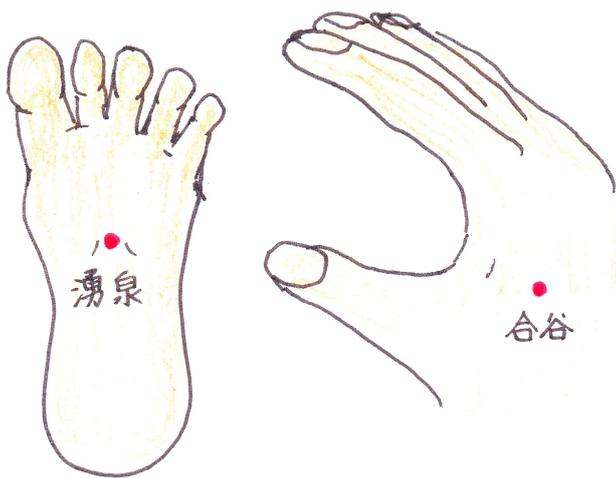
不内外因
※七情：怒、喜、思、憂、悲、恐、驚の七つの感情変化
肝、心、脾、肺、腎

内因でも外因でもないもの。過労、暴饮暴食、外傷、打撲、房事過多など

中医学ではこれらの**病の歴史**から今の状態を分析し、漢方鍼灸推拿を使って解決します。（弁証論治）

つぼのツボ

元気の底上げをしてくれるツボです



病気に対する考え方

- どんな病気も **その人の身体に合っていない生活** を続けてきた **結果** と考えられます。野菜を食べず、お肉ばかり食べていても健康な人もいますし、同じできごとでもストレスを感じる人と喜びを感じる人がいます。強い弱いではありません。中国の先生は「万人に合うのは、きれいな空気だけ」と言います。水ですら、軟水・硬水などあるのです。まずは **予防** することが大切です。
- もし不調が表れたとき、**根本的な原因** を探し出します。若ければ単純なことが多いですが、年齢を重ねると複合的に表れていることも多いです。
- 西洋医学では、咳・鼻水・熱などは止めたり下げたりしますが、咳も鼻水もくしゃみも下痢も嘔吐も発疹も、体内に侵入しようとする異物を外に出す生理反射です。中医学では扶正祛邪（ひせいきょじや）といって、正気を扶助し、**体質を増強し、疾病に対する抵抗力を高める**。邪気を除き、**正気を安定させる**のを目的とします。それが漢方・鍼灸・推拿・薬膳・気功などの手法です。
- これらは **季節・地理環境・個人の体質・性別・年齢** に合わせて適切に治療します。

（日本漢方は少し違い、一番近い症状のものに当てはめて処方するようです。どちらが良いとかではなく、考え方の違いです。日本のエキス剤はどこでも飲んで便利ですが、同じ生薬が重複することがあり、中国のは煎じる手間がいりますが、加減ができます。

人工栄養だけを摂っている人を見たことが
ある人はわかると思いますが、必要な栄養を
摂れていても、人工のものでは枯れるように弱って
いきます。生命力をいただくのも大切です。
惣菜など、時間の経ったものは**気**も失われていく
ので、うつ病などになりやすいです。

ちなみに、この秋の季節には **白いもの**
(梨、^{ウリハ}百合根、りんご、白きくらげ、杏仁など) がいいですよ。

摂っていますか？ ま・ご・わ・や・さ・しい

- ま… 豆類 黒豆は補腎、小豆は水分代謝を良く、大豆は健脾 など
- ご… ごま 黒ごまは補血肝腎、白ごまは潤肺健脾 など
- わ… わかめなどの ^{ひじき} 海藻類 わかめは補肝腎、のりは鎮咳 など
- や… 野菜 書き切れません(笑)
- さ… 魚介類 補血作用のあるものが多いです
- し… ^{しいたけなどの} きのこ類 補気、補血、抗がん作用など
- い… いも類 山芋は補腎、里芋さつまいも、じゃがいもは健脾作用があります