

口の中が常に乾く感じ、ありませんか？

つばうち推拿整体
2025 10月号

のどの乾燥

★ す。出。そ。症。ル。鼻。鼻。異。い。り。と。節。が。秋。から冬にかけて、爽やかな風が吹いて心地良い反面、乾燥の季節に入りますね。

中医では、津液の量が少なからず、乾燥を、口渇、咽乾、鼻水、咳、のどや鼻の粘膜で留まり、鼻の侵入を許したり、異物で炎症を起こしやすくなります。また、その異物やのどに落ちた鼻水を排出しようとして、咳も出やすくなります。

★ 口渇、口渇は2種類あり、

口が渇き、大いに水を飲む

津液が非常に損傷された状態

と、口渇になる原因はさまざまです。口が乾くからと頻繁に飴をなめていたり、体に調悪化にっながりかねません。

五臓は肺脾腎です。それに関連する調和を目指すと、改善されるといいです。

口渇多飲

実熱証

冷たいものをよく飲み、顔面紅潮、多汗、体に熱がこもる、便秘、紅舌、黄色い舌苔

消渴病（糖尿病）

口渇多飲、多食なのにすぐに空腹を感じる、多尿、痩せ、常に眠く疲れやすい、紅舌、舌苔は少ない

口渇不飲

陰虚証

午後から微熱、寝汗、頬の赤み、紅舌、舌苔少ない

湿熱証

本人は熱感あっても触れてもわからない、頭重、胃もたれ、紅舌、黄色い厚い舌苔

痰飲内停

熱いものを好むが、多くは飲めず、または水も飲めず吐き出してしまふ。めまい、頭重、舌が大きい苔が白滑

瘀血

口渇あってもすぐだけで飲めたりしない、紫暗舌、瘀斑舌

★ 渇不飲

口渇はあるが、水があまり飲めない
津液の軽度損傷と輸布障害の現れ

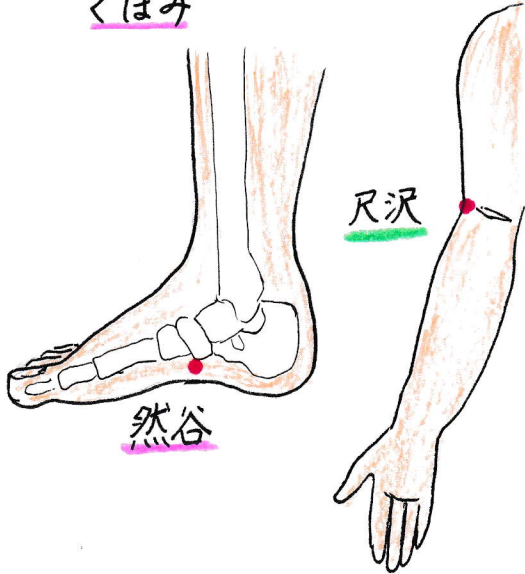
つぼのツボ

しゃくたく
尺沢

肘を曲げて内側に出てくるシワの
線上で、かたい腱の外側、親指側

ねんこく
然谷

内くるぶしのななめ前下、
土踏まずの上にある骨の下の
くぼみ



日常生活で気をつけること

基本はやはり

- ・早寝早起き、23時までに寝る
- ・お風呂で湯船につかる
- ・バランスの良い食事
- ・適度な運動
- ・ストレスを溜めすぎない

実熱証、消渴病、湿熱証の人は

香辛料や酒・タバコ、高カロリーのもの、食べる量
ストレスが多い人になりやすいので、減らせそうな
ものは少しでも減らす。

陰虚証の人は

栄養のバランスの悪い食生活、夜更かし、喫煙、
過度の性生活、ストレスが続くとなりやすいので、
香辛料を控え、脂っこいものを摂りすぎない、こまめな
水分補給、果物など甘酸っぱいもので水分をとる
など工夫する。

痰飲内停の人は

生もの、冷たいもの、甘いもの、油分の多いもの、
ナッツ類は控える。

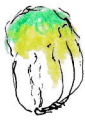
瘀血の人は

長時間同じ姿勢は避ける。
生もの冷たいもの脂っこいものは控える。

食材

実熱、消渴、湿熱証の人は

余分な熱をとり、潤す



玉ねぎ、白菜、大根(生)、もやし、
ごぼう、豆腐、しじみ、あさり、蓮根、
どくだみ、すげな、熊笹、いもぎ、ハスの葉茶^{など}

陰虚証の人は

スッポン、鴨肉、豚肉、はまぐり、蓮根、
ゆり根、白子くらげ、豆腐、黒米、
ぶどう、梨、みかん、レモンなど甘酸っぱい^{など}

痰飲内停の人は

余分な湿を排出する



玄米、麦、雑穀、海藻、きのこ、根菜、
冬瓜、緑豆春雨^{など}



瘀血の人は

玉ねぎ、にんにく、生姜、らっきょう、ねぎ、
ニラ、酢、海藻、きのこ、大豆製品^{など}

かんたん薬膳♪

山芋ときのこの梅和え

肺脾腎を補います!

材料(2人分)

山芋	約100g	酒	大さじ2
お好きなきのこ	約300g	しょうゆ	大さじ1
梅干し	1~2個	みりん	大さじ1/2
しそ	2~3枚	鰹節	約3g

1. 山芋は拍子切り^{ひょうしぎ}、(5mm角)、きのこはほぐす。
2. 梅干しは果肉を荒刻みし、しょうゆ・みりんを合わせる。
3. 1を鍋に入れ、中火にかけ、酒を回しかける。
きのこがしんなりしたら、火を止め、その他すべてと
しその千切りを混ぜる。