



## よく耳にする「気」とは何でしょうか？

“気の持ちよう”や“気合い”など日本語には“気”という感じが組み合わされた言葉が多くありますね！では、東洋医学でいう「気」とはどんなものなのでしょうか？

人間には「先天の気」と呼ばれ生まれつき持っているエネルギーと「後天の気」と呼ばれる食べ物や飲み物を消化吸収することで得られるエネルギーがあります。

「先天の気」は年齢とともに減っていきませんが、「後天の気」を補うことで活性化され、消耗を抑えられます。「先天の気」と「後天の気」を合わせて「精」と呼ぶこともあります。

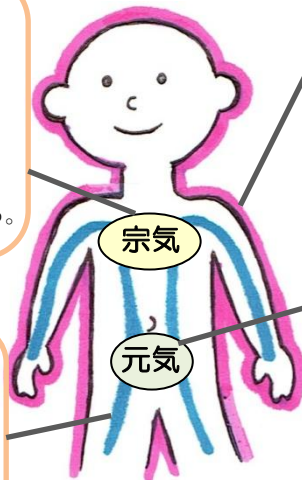


## 「気」の働き

体には4つの「気」が存在しています。

それぞれの「気」には役割があり、バランスが崩れると体がうまく機能しなくなってしまいます。

**宗気(そうき)**：胸の中央近くに集まっていて呼吸や血の循環をさせる機能がある。  
肺から取り入れた大気と食べ物の栄養分からつくられる。



**衛気(えき)**：体表を覆って外から侵入しようとする邪気から体を守る。毛穴を閉じたり開いたりして体温調節をしている。食べ物の栄養分からつくられる。

**營気(えいき)**：栄養分が豊か。血の流れによって全身を循環して、栄養分を補給する。食べ物の栄養分からつくられる。

**元気(げんき)**：原気ともいう。生命活動の基本となる。元気が不足すると病気にかかりやすくなる。先天的・後天的なエネルギーからつくられる。

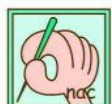
こうして見ると多くの「気」は食べ物・飲み物のエネルギーからできています。

クリスマスやお正月はおいしいものがたくさんあってつい食べ過ぎてしまいますが・・・

暴飲暴食は胃腸にも負担がかかるので注意が必要です！

これから寒さも厳しくなってくるので、早めの治療で気の乱れを予防しておくのがおススメです！

遠藤



まついやまて なかにし しんきゅういん  
**松井山手中西鍼灸院**  
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

はり・きゅう、マッサージ、アロマセラピー

〒614-8295

編集：田中、盛田、遠藤

京都府八幡市欽明台中央 55-2

受付 9:30~12:30 15:00~19:30

火曜休診

TEL: 075-981-5058 <http://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <http://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp/>