



# ひだまい通信

第 39 号 H29.9.30 発行



## 気 血 水ってなに？



「気・血・水」という言葉をご存知でしょうか。

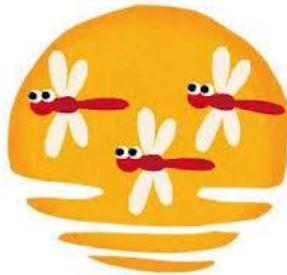
近頃ではテレビ CM など、東洋医学で生体を維持する要素として紹介されることも増えてきた言葉なので聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。

東洋医学では「気・血・水」の3要素が正常に体内を循環することで健康が保たれると考えられています。つまり、体内の臓器（五臓六腑）が正常に機能するにはこの3要素のバランスが重要で、どれかひとつでも過剰や不足があると病気の原因になってしまうのです。

では、「気・血・水」とは何なのか簡単にご説明します。

### ○気○

「気」とは生命エネルギーのことで、呼吸、心臓の働き、血液の運行、体温や汗の調節をする働きなどを行っています。気が不足すると気虚（胃下垂、疲れやすい）、気の流れが停滞すると気帯（イライラする、ゲップが出る）といった不調が起きます。



### ○血○

「血」とは血液とその血液が運んでくる栄養素のことです。血が不足すると血虚（貧血、めまい）、血の流れが悪くなると瘀血（肩こり、しびれ）といった不調が起きます。特に瘀血は婦人科疾患の原因になりやすいので注意しましょう。

### ○水○

「水」とは汗やリンパ液、皮脂などの体内にある血液以外のすべての液体のことです。「水」には体内で不要になった老廃物を体外に排出する働きをしているので、「水」が不足すると目や肌の乾燥、流れが滞ると代謝が悪くなりむくみや下痢といった不調がでてきます。



「気・血・水」をバランスよく体中をめぐるためには身体を温めることと、適度な運動、食事、睡眠が大切です。鍼灸治療を定期的を受けて「気・血・水」の流れを正常に保つことで病気にかかるのを予防し健康な状態を維持しましょう★



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

〒614-8295

編集：盛田、浅井

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/>

はい・きゅう、小児はり、アロマセラピー