

体号
整月

白髪 抜け毛



推 7 白髪に抜け毛、気になりますよね。歳
を重ねても黒々ツヤツヤしている人もい
ち 9 ますね。

う 1 中医学では『腎』の働きと密接に関わ
ぼ 0 るとされます。生命の源泉となる力であ
つ 2 る『腎の精気』。これが年齢とともに徐
々に失われていくといわゆる老化現象と
言われる様々な症状が出るのです。

(2016年12月号参照)

中医学でのポイントは“補腎”“血”

一方で、若いうちから白髪や抜け毛が目立つ人がいます。両親から受け継ぐ『先天の精』というものが弱い場合もあり、髪の色素が薄い子はその可能性がありま
す。そうでない場合は、**血と気の巡り**の悪さが原因とされます。
髪は血余”と呼ばれ、血は豊富で滞り
りと考えられています。血が豊富で滞り
なく流れていけば頭皮や髪にも十分な栄
養が行き渡りますが、瘀血によって血流
が滞ったり、血虚で不足するとパサパサ
になったりして、白髪や抜け毛を起し
やすくするのです。

その原因として、強いストレス
や夜更かし、食生活などの不摂生、
神経の使いすぎから気の巡りが悪
くなることに伴った血流の滞りが
挙げられます。腎は恐れや驚きの
感情とも関係があるので、強烈な
ショックを受けた場合に一気に白
髪になったりゴソツと髪が抜けた
りします。

対策としては、適度な運動で身
体の巡りを良くすること。加齢に
よるものであれば、補腎作用のあ
る食材で精気を養う。年齢のわり
に白髪、抜け毛が多い人は補腎の
食材に**気血を巡らせた**り補ったり
する食材で栄養を。ストレスや神
経の使いすぎの人は**気の巡りを良
くする**食材で改善させます。
足腰を冷やす・立ちすぎ・過度
な不安や恐れ・過度な性生活・運
動不足も腎の精気を消耗するので
ご注意を。余談ですが、背中に濃
い産毛が生えている人は呼吸器系
が弱い傾向がありますよ。

つぼのツボ

頭部のマッサージが良いことは研究でもわかって
いるので、その他、補腎と血流を良くするツボです

湧泉 (ゆうせん) 疲労回復にも。

足の指を曲げたときに足の裏にできるくぼみ

太谿 (たいがい) 腎経の気を活性化します。

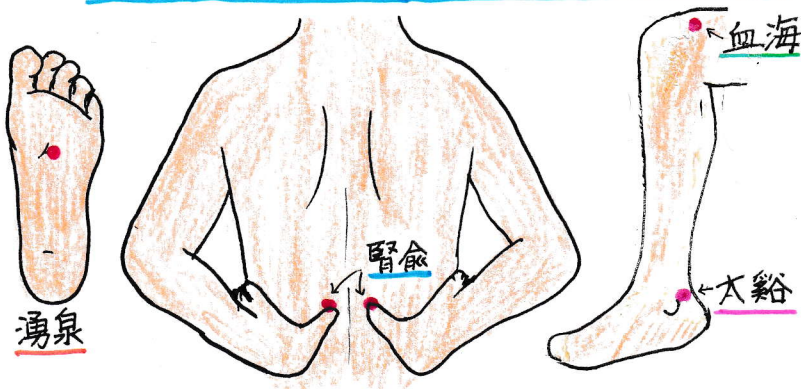
内くるぶしとアキレス腱の間のくぼんだところ

血海 (けっかい) 腎の精気を補います。血流を良くします。

足の内側で膝のお皿から指3本分上

腎兪 (じんゆ) 腎の働きを整えます。

ウエストの一番くびれたあたり腰椎から指2本分外側



食材

腎機能を高めるもの

熱性 (体を温める作用の強いもの)

羊肉、花椒、シナモンなど

温性

赤貝、ぶり、あじ、いわし、なまこ、海老、穴子、レバー、味噌、くるみ、栗、柿、ニラ、八角など

平性

かつお、いか、うなぎ、どじょう、貝類、すずき、タラ、鶏卵、黒豆、黒米、黒ごま、山芋、黒きくらげ、白菜、ブロッコリー、キャベツなど

涼性・寒性 (体を冷やす作用の強いもの)

ウニ、もずく、わかめ、ひじき、海苔、瓜類など

血の流れを良くするもの

黒豆、黒きくらげ、青梗菜、茄子、酢、人参、はちみつ、松の実など



日常生活で気をつけること

- 足腰を冷やさない。適度に歩く。
腎機能の弱い人は下肢が冷え気味。
"1日8,000歩 そのうち20分早歩き"が理想ですが、下腹部・腰を温めて動いて全身の巡りを良くしましょう。
- 食事は腹八分目。補腎の食材を加えて。
ストック菓子やインスタント食品などの加工品や作って時間の経たしたものなどは陽気不足になり腎虚を助長します。また、食塩や食品添加物が蓄積すると副腎、甲状腺など内分泌に関わる臓器に負担がかかります。
- 不安や恐怖心をできるだけとり除く。
これらの感情は腎を傷めやすいです。腎は髪以外にも脳・耳・歯・骨・尿生殖器とも深い関係にあるので、もの見方を変えるのも一つの方法がもしもありませんね。

かんたん薬膳 ♪

きくらげの中華スープ

材料(2人分)

きくらげ	1枚
しょうが(みじん切り)	1かけ
ごま油	小さじ1
卵	1個
鶏がらスープの素	小さじ1
水溶き片栗粉	水と片栗粉1:2でずう
塩・胡椒	適量
オイスターソース	小さじ2
水	500cc

お好みで人参、ニラ、黒ごま、白菜などを入れて、その場合、卵を入れる前に水溶き片栗粉を入れる。

1. きくらげは湯で戻し、石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にごま油を熱し、しょうがを入れ、香りが立ったら卵以外の材料を入れる。
3. 沸騰したら溶き卵を回し入れる。