

# あてはまるもの、ありますか？

つばうち推挙整体号  
2019 12月

肝胆火盛	突然起こる。怒るとひどくなる。怒りやすい。頭痛 口の中が乾く。便秘や睡眠不安など
痰火鬱結	両耳に波の音のようなザザ音。 時に軽く、時に重く、時に聞こえなくなる。痰が多い。 深呼吸で楽になったり、脇が痛んだり、耳下に腫れがある。
風熱上襲	発熱などで耳鳴りある。聞こえなくなる頭痛やめまい。 耳の中が痒いなど。
腎虚	一番多い耳鳴り。セミの鳴き声のようにジージー聞こえ 徐々に悪化する。足腰弱く疲れやすい。夜間頻尿。
心腎不交	動悸や息切れしやすい。心配性に多い。 不眠が続くことで悪化しやすい。音は小さく聴力低下が顕著。
肝血虚	持続的でセミの鳴き声のよう。聴力低下。爪の色が悪い。 めまいや目のかすみ。女性は月経量少ない色が薄い無月経など。
肝陽上亢	断続的で時間によて変化。めまいや眼精疲労。 手の震えを伴う。イライラしやすい。
脾胃虚弱	持続的で疲れによて増減ある。 やせ型や胃腸が普段から弱い人。疲れやすい人に多い。

類  
さ  
れ  
て  
い  
ま  
す  
。  
身  
体  
の  
中  
の  
状  
態  
に  
よ  
っ  
て  
分  
ス  
の  
に  
一  
慢  
病  
下  
上

中  
医  
学  
で  
は  
な  
ど  
に  
分  
類  
さ  
れ  
て  
い  
ま  
す  
。  
身  
体  
の  
中  
の  
状  
態  
に  
よ  
っ  
て  
分

の  
高  
血  
圧  
も  
の  
な  
ど  
の  
耳  
に  
直  
接  
原  
因

の  
病  
気  
か  
ら  
の  
副  
作  
用  
な  
ど  
の  
自  
律  
神  
経  
失  
調  
症

せん  
か  
？  
と  
も  
不  
快  
で  
す  
よ  
ね  
。  
置  
し  
て  
い  
ま

耳  
鳴  
り  
気  
に  
な  
り  
つ  
つ  
放  
置  
し  
て  
い  
ま

# 耳鳴り



でいれ 臓  
もまの 2016 腑 中  
改す 臓 年 は 医  
善。 腑 10 肝 学  
させに 月 胆 と  
れひつ 腎 し  
ますい 2017 脾 て  
すごて 年 で 特  
よ覧し 月 号 関  
うに 記に わ  
心、載そ り  
て少し れ の  
してぞ ある

かんたんがせい 肝胆火盛	りやうたん しやかんとう 龍胆瀉肝湯
たんかうけつ 痰火鬱結	うんたんとう 温胆湯
ふうねつじょうしやう 風熱上襲	ぎんぎょうさん 銀翹散
じんきょ 腎虚	ろくみゃくばん はちみゃくばん 六味丸や八味丸
しんじんふつ 心腎不交	てんおうほしんたん 天王補心丹
かんけきょ 肝血虚	ほやんとう 補肝湯
かたようじやうとう 肝陽上亢	てんまきちやうとういん 天麻鉤藤飲
ひいじやく 脾胃虚弱	えんきちやうとう 益氣聰明湯 補中益氣湯

慢病的になりやすい年齢を重ねるなど  
病気の後、年齢を重ねるなど  
下5種類は急になることが多い  
上3種類は急になることが多い  
に絡みあっていることもありますが、複雑の  
一例を表記して状態に合う漢方薬の  
ので、専門家に相談することをお勧めします。



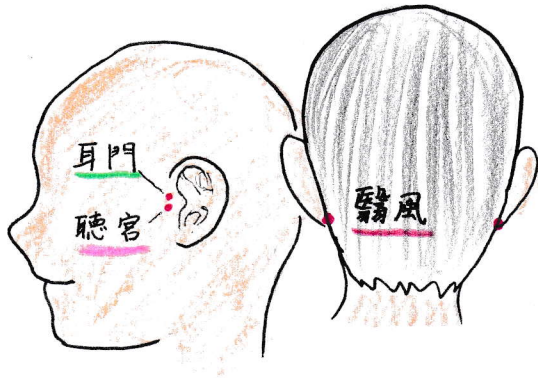
# つぼ<sup>うち</sup>のツボ

耳に栄養を送ります

翳風 耳たぶのうしろ。軽く押してくぼみがあるところ。

耳門 耳の穴を隠すように盛り上がり、いるところを押して凹むところ。

聴宮 耳門の少し下。



肝や胆の字がつくもののタイプには

太衝 など

脾胃が虚弱なタイプには

足三里 など

腎虚のタイプには

太谿 など

一緒に押すと良いですよ

## 食材

急な耳鳴りには

小豆、トマト、レタス、緑茶、バナナ、豆乳など



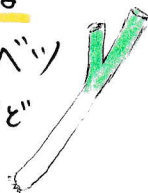
気や血が不足している耳鳴りには

貝類、マグロ、カツオ、赤身肉、きのこ、人参、かぼちなど



脾胃虚弱からくる耳鳴りには

里芋、山芋、さつま芋、キャベツ、大根、かぶ、生姜、ねぎなど、りんご



# 日常生活で気をつけること

体質によって違いますが、どの体質にも共通するのが

- 夜更かしをしない
- 食べすぎない
- イライラや悩みを溜めこまない
- 下半身を冷やさない
- 汗ばむ程度、体を動かす ですよ!

『火』の字がつくもの (肝胆火盛など)

油っこいもの、辛いもの、甘いもの、お酒を控える。

腎虚からくるもの

房事(性生活)過剰にならない。冷やさない。

足腰を鍛える。

脾胃虚弱からくるもの

腹八分目を心がける。ゆっくりよく噛む。栄養のある

消化に良いものを摂る。常温以下のものを摂らない。

産前産後

血を大量に消費しているので補充を心がける。

長期的疾患によるもの

気血が不足しているので、お腹にやさしいものを

摂って気力回復に努める

年齢とともに悪化するもの

適度に動く、黒い食べ物、海でとれるものを摂る。

## かんたん薬膳 ♪

<sup>かき</sup>牡蠣が苦手ならオイスターソースで!

ほうれん草とクルミ和え

材料(2人分)

ほうれん草	1/2束
クルミ	お好みの量
♡オイスターソース	小さじ2
♡醤油	小さじ1/2

1. ほうれん草を茹でて、3cm程の長さに切る
2. ♡を先に混ぜて、ほうれん草・クルミを和える