

# 身体を温める力 = 腎陽

つぼうち 推拿整体  
2023 1月号

## 寒がり



明けましておめでとうございませ  
本年もよろしくお願い申し上げます

先月号で室温が低いと健康への影響

が大きいとお伝えしました。一方で  
室温はそう低くないのに寒がる人がい  
ますね。特に高齢の方で何枚も着込  
んでも寒い、寒いと訴える方は多いで

すね。冷えの原因は

・熱を作り出せない

・熱を全身に届けられない

の二つに分けられます。

そのうち、熱を作り出すのは脾・腎。

腎は水分代謝や成長発育・老化・生殖

と密接な関わりがあり、腎が弱ると白

髪、腰膝痛、耳鳴り、聴力低下、歯が

抜ける、精力減退、不妊、回復力の低

下などが現れます。さらに、腎陽と腎

陰との二つに分けられます。

腎陽：体を温める

活動エネルギーのもと

腎陰：血液、津液(血液以外の体液)など

体の栄養と潤いのもと

この腎陽腎陰のバランスが崩れ、

腎陽虚の状態になると、寒け、四

肢の冷え、めまい、水腫、頻尿、

多尿、夜間頻尿、失禁、性欲減退

インポテンツ、不妊などの症状が

出てきます。対して腎陰虚は、の

ぼせや目のかすみ、口の渇きなど

の症状が出てきます。

詳しくは2016年12月号「腎が悪い

とどうなるの？」に記載していま

すが、心配症の人、補腎をしてい

ない人、運動不足の人、加工品や

外食の多い人は年齢にかかわらず

腎を傷めやすいのでお気をつけ下

さい。甘いものが好きでちよこち

よこ食べたり、よく噛まずに食べ

る人もお気をつけ下さいね。

# つぼのツボ

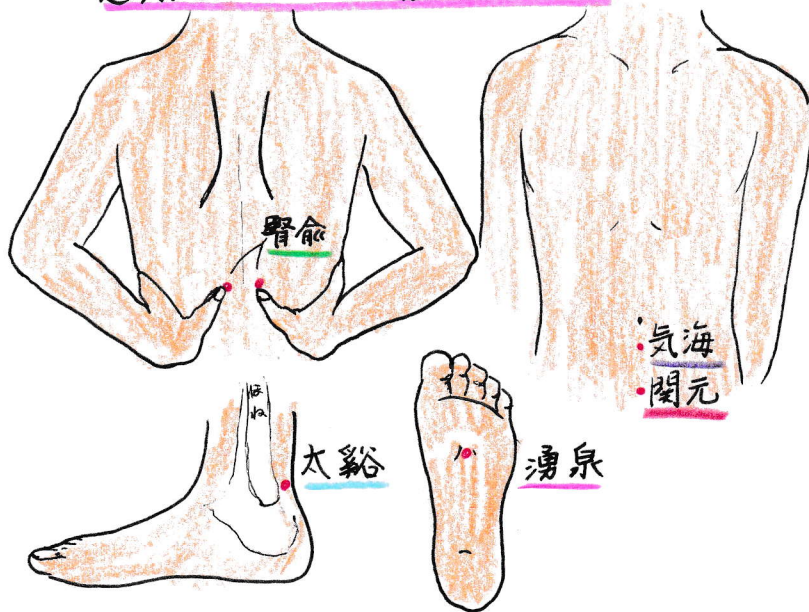
**腎俞** (じんゆ) 腎の働きを整える  
ウエストの一番くびれたあたり腰椎から指2本分外側

**気海** (きかい) 元氣不足の時の強壯保健のツボ  
おへそから指2本分下

**関元** (かんげん) 全身のエネルギーの流れを良くして元氣を出し、体を温めてくれます。水分代謝も良くしてくれます。  
おへそから指4本分下

**太谿** (たいがい) 足の冷えやむくみを軽減します。若さを保つツボ  
内くるぶしとアキレス腱の間のくぼんだところ

**湧泉** (ゆうせん) 腎機能を強化し、下半身のだるさを取り除く  
足の指を曲げたとき、足の裏にできるくぼみ



# 日常生活で気をつけること

- 腹巻を着用する  
お腹と腰を冷やさないために、腹巻をつけていると、風邪もひきにくくなります。
- 足湯をする、レッグウォーマーを着用する  
足首を冷やすと全身が冷えます。逆に、足首を温めると子宮など、生殖器も守られます。
- 日光を浴びる  
まさに 陽の氣を直接浴びるだけで体が温まりますね。日なたぼ、こをおすすめします。
- 漢方薬を飲む  
補腎薬といわれるものが色々あります。
- 冬は早寝 遅起きする  
日が短いので、それに合わせた生活サイクルが理想です
- 軽めの運動をする。できなければ深呼吸をする  
少し動くと身体が温まりますね。寝起きに腰が痛い人は布団の中でゆっくり動きます。

# 食材



もち米、玄米、はと麦、麦芽糖、山芋、なつめ、銀杏、くるみ、黒糖、あんず、にんにく、ニラ、唐辛子、胡椒、パイナップル、羊肉、牛肉、海老、うなぎ、牛乳 など

控えた方がいいもの



蟹 (カニ酢やカニ鍋などエ夫があるとOK)

(はまぐり、バナナ、冷たいもの、脂、こいもの、生もの など)

# かんたん薬膳 ♪

## かぼちゃのクリームチーズサラダ

材料 (2人分)

かぼちゃ	1/4個
クリームチーズ	20g
マヨネーズ	小さじ1
塩	ひとつまみ
くるみ	4個程度

1. かぼちゃをレンジで加熱する (600w 4分半)
2. 全ての材料を、温かいうちに混ぜる