

# 腎が悪いとどうなるの？

12

推

ち

う

ぼ

つ

「かんじんかなめ」という言葉があり  
ますね。「肝心要」と書いたたり「肝腎要  
と書いたたりしますが、どちらも「最も重  
要なこと」を意味しますね。肝臓・心臓  
の腎臓は人体にとり、ておくことのできない  
ものであるところから、そういう言葉が  
できたようです。

## 補腎でアンチエイジング、認知症予防、生活、子どもの発育

さて、以前にもお伝えしましたが、中  
医学でいう「腎」。腎は水に例えられ、  
潤す・下降する・寒冷の特長を持ちます。  
生理機能としては、先天の精（両親か  
ら受け継いだ根本的なエネルギー）、成長  
発育・老化・生殖の働き、骨や髓を司り  
脳を栄養する働き、尿道・生殖器・肛門  
を司る、水分代謝を維持する働き、肺か  
ら吸入された清気を腎に納める働きがあ  
ります。五臓六腑では膀胱と表裏関係に  
あります。

これらの機能が弱まる原因には、塩分  
（食塩だけでなく、合成甘味料など食品  
添加物・塩基も含まれます）の摂りすぎ、過労

や過度の性生活、加齢、補腎をしていな  
い、運動不足などが挙げられます。

弱まった時の症状は

全体	疲労感、冷え 体カ、免疫力の低下 回復力の低下 老化現象
頭	めまい、不眠、健忘
耳	耳鳴り、聴力低下
髪	白髪、脱毛、ツヤがない
歯	抜ける 虫歯になりやすい
呼吸	浅い、息切れ
骨	腰痛、骨粗鬆症 骨折しやすい
生殖	精カ減退 不妊、早産、流産
尿	夜間頻尿 排尿困難 尿量多い、少ない
便	下痢、便秘

腎は冬に弱まりやすく、寒さに弱い。

弱まると物事を恐がりやすくなり驚きや  
すくなります。また、肺が正常でも呼吸  
が浅くなります。呼吸が浅くなると血流  
も悪くなり悪循環に陥りますね。

**腎は精を蔵し、精は髓を生じ、髓は骨を養う**

つまり、腎の精気と言われるものが不  
足すると、成長が遅くなったり、認知症  
など老化が早くなったりするのです。

### 腎の陰陽失調、腎の精虧

- 腎精虧虚**：小児の生長発育の遅れ、成人の生殖機能減退、早老
- 腎気不固**：遺精、早漏、夜間頻尿、尿失禁
- 腎陰虧虚**：両ほおが赤く湿っぽい、口が渇き喉が痛い、腰がだるい、耳鳴り
- 腎陽不足**：夜明け前下痢、むくみ、夜間頻尿、腰がだるい、寒がり

冬にしつかり補腎（早寝早起きもその一つ）していな  
いと、花粉症の症状が悪化しやすいのでお気をつけ下さい！

# つぼのツボ

じんゆ  
腎兪

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

きかい  
気海

元気不足の時の強壮保健のツボ。

おへそから指2本分下

かんげん  
関元

全身のエネルギーの流水を良くして元気を出し、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

足の冷えやむくみを軽減します。若さを保つツボです。

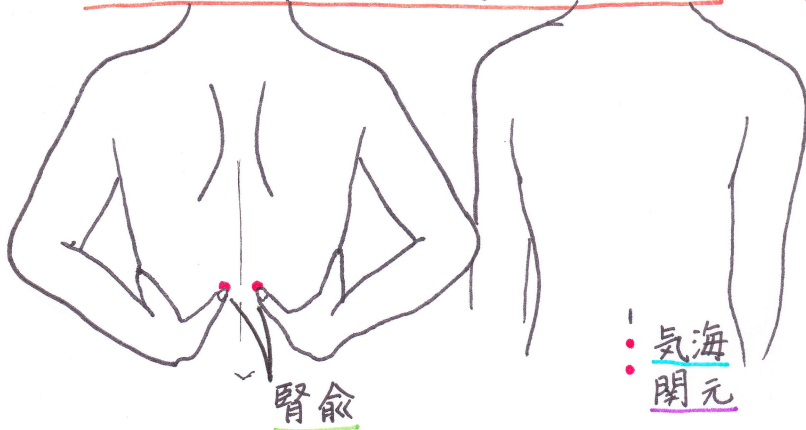
たいけい  
太谿

内くるぶしとアキレス腱の間のくぼんだとこ

腎機能を強化し、下半身のたるさを取ります。

ゆうせん  
湧泉

足の指を曲げたときに、足の裏にできるくぼみ



# 日常生活で気をつけること

● 足腰を冷やさない

腎虚の人は下腹部が軟弱になっている人が多です。下腹部と腰を温めたり、下腹部に力を入れたり、体操しましょう。

● 不安や恐怖心をできるだけ取り除く

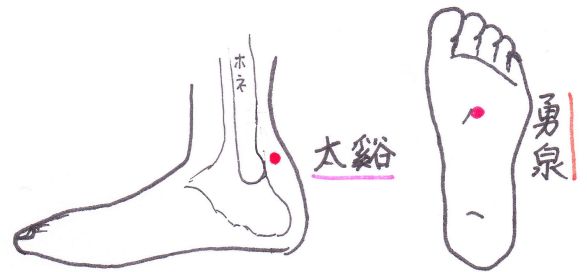
不安や恐れが大きいと腎を傷めます。深呼吸で精神安定をはかるのもいいですね。

● 食事は腹八分目。豆類や海藻類、水分の多い野菜を多めに摂るようにしましょう。

スタック菓子やインスタント食品、作って時間の経たしたものなどは陽気不足となり、腎虚を助長します。

● 塩分や食品添加物を控える

これらの蓄積は脾臓や副腎、甲状腺など内分泌に関わる臓器に負担がかかります。



# 食材

腎機能を高める

熱性のもの(体を温める作用の強いもの)

羊肉、花椒、シナモンなど

温性のもの



赤貝、あじ、いわし、ふぐ、なまこ、えび、あなご、ぶり、鶏、バー、小麦、味噌、くるみ、よもぎ、栗、柿、ニラ、ざくろ、八角など



平性のもの

かつお、いか、うなぎ、どじょう、あわび、ホタテ、カキ、サザエ、すずき、タラ、鶏卵、豚肉、鴨肉、ぎんなん、くこの実、黒米、玄米、黒豆、黒ごま、ささげ、山芋、きくらげ、きのこ、白菜、ブロッコリー、キャバツなど



涼性のもの

しじみ、あさり、ウニ、もずく、わかめ、冬瓜、小松菜、バターなど

寒性のもの(体を冷やす作用の強いもの)



カニ、ハモ、ひじき、海苔、ゴーヤ、スイカ、塩、ぜんまい、わらびなど

# 簡単薬膳 ♪

山芋とホタテのバター炒め

材料(2人分)

山芋	100g
ホタテ	大4個
バター	大さじ1
ポン酢	小さじ1

1. 山芋は皮をむくかひげをあぶり取り、短冊切りにする。
2. フライパンを温め、バターと1を入れて弱火で炒める。
3. 山芋に透明感がでたら、ホタテを入れ中火にする。火が通ればポン酢を回しかける。★仕上げにまぎらひげをかけても!