

# 薬以外で症状改善するには？

月号 整体  
5月 月号 整体  
推5 月号 整体  
ち6 月号 整体  
う1 月号 整体  
ぼ0 月号 整体  
つ2 月号 整体

## 中医学でみるメニエール病

めまいで悩む方は多いですね。一般的には耳や脳、自律神経に原因があると言われていると思います。また、最近では末梢の細い血管の流れが悪くなっていることが起るのではないかとも言われています。中医学では「血虚」といいます。かなり昔から経験的に血虚がめまいの原因の一つと考えられていました。その他、「痰」なくしてめまいが起こらないというくらい、水分代謝の悪さが原因と考えられています。(痰は体内の粘り気のある病的な水分) 気や心身の異常から痰が発生します。これを「痰濁」といいます。

ここの考えに近いのがメニエール病。耳鳴り、難聴、耳の閉塞感などを伴い、めまいの発作を繰り返す病気として有名ですが、内耳という聴覚や平衡覚に与する器官にリンパ水腫ができることで起ると言われています。しかし、そうなる原因ははっきりとわかりません。中医学では、メニエール病の患者さん

つに他についで分類で養生法を紹介し、今回はこの三

③ 腎精不足証  
 先天的に身体が弱い  
 若白髪が多い、長い病氣生活  
 性交渉過多、中性以降の人がなりやすい  
 ○夕方になるとめまいがひどくなる  
 ○耳鳴りがある  
 ○腰や膝がだるい、痛い  
 ○頻尿  
 ○手足のほてり、のぼせやいぼせ  
 ○忘れっぽい  
 ○月経減少、閉経  
 ○性欲減退 など

② 痰湿中阻証  
 酒や脂っこいもの食べ過ぎ  
 飢餓や飽食  
 疲労で胃腸の機能を損傷する人がなりやすい  
 ○頭重感がある、身体が重たい  
 ○回転性のめまい  
 ○めまいに嘔吐など伴うことがある  
 ○胃がつかえる  
 ○耳鳴りがある  
 ○疲労感  
 ○眼気が取れない (特に食後眠くなる)  
 ○食欲不振  
 ○足の冷え  
 ○天気が悪いと悪化  
 ○肥満傾向 など

① 気血両虚証  
 虚弱体質、胃腸が弱い  
 慢性的な病にかかるとストレスを受けやすい人がなりやすい  
 ○無理をするとめまいがある  
 ○横になると軽減する  
 ○カカが入らない(四肢のしびれ)  
 ○気力が出ない  
 ○声が小さく低い  
 ○胸が苦しい  
 ○息切れしやすい  
 ○顔面蒼白  
 ○くらくらする  
 ○低血圧  
 ○便秘、あるいは下痢  
 ○汗をかきやすい  
 ○眠りが浅い  
 ○食欲不振 など

は主に①気血両虚証②痰湿中阻証③腎精不足証に当てはまることが多いです。当てる人は左記のようになります。当てはまる人がメニエール病になりやすいと考える方がいいかもしれません。

# 日常生活で気をつけること

## 気血兩虚証

- ヨガやストレッチ、ウォーキングなどでジワッと汗をかく程度運動する  
「学校の体育」の影響で「運動が苦手」という人は結構多いですが、身体を適度に動かすと気持ち良いです。
- 夜更かしをしない  
血は陰陽に分けると陰に属します。夜は陰の物質を増やす大切な時間なので、ゆくり体を休めましょう。
- 一日三食にこだわらない  
小腹がすいたら少量もしくは腹七分目程度食べることで胃腸の負担が少ないです。総量に注意!
- 出血や睡眠不足、偏食、ストレス過多、房事過多に注意

## 痰湿中阻証

- 身体を温める食事をする  
身体を冷やす物質の食材や生もの、アイス、冷たい飲み物、糖分の摂りすぎは身体に余分な水分をため込む原因になります。また、胃腸を傷め、気虚になる原因にもなります。
- 運動で水分代謝を良くして老廃物を排出  
体の巡りを良くして汗とともに老廃物を排出しましょう。サウナは表面的な水分だけ排出するので、かえって負担をかけます。
- 体を冷やさないようにする  
身体を冷やすと水分代謝が悪くなるので、夏でも肌の露出を控えましょう。
- のどが渴いた時だけ水分補給  
真夏以外は、基本的に水分過多状態なので、のどが渴いた時だけ水分補給しましょう。

## 腎精不足証

- 腹式呼吸で腎の納気機能を高める  
腎の納気作用というものがあるので、肺の呼吸作用を援助しています。息を吐くより吸うのが辛い人はこの機能が落ちています。
- お辞儀の要領で腰を曲げ伸ばし  
腎は腰にあるため、腰を鍛えることも大切です。
- 日頃から脳に刺激を  
腎と脳は密接に関わります。指先を使ったり、暗記・暗算、頭皮マッサージ、左右の手で交互に歯磨きなどオススメです。
- 腰回りや足元をしっかりと温める  
冷えは腎の大敵です。ゆくりお風呂に浸かたり、腹巻を着用したりして養生しましょう。

## 食材

### 気を補う

米、ヒエ、山芋、人参、松の実、ナツメ、シラス、鮭、うなぎなど



### 血を補う

黒ごま、ひじき、(ほうれん草)、よもぎ、鶏肉、豚肉、牡蠣など



### 余分な水分排出

豆類、ハト麦、瓜類、とうもろこし、アボカド、昆布など



### 腎精を補う

黒豆、黒ごま、山芋、クルミ、松の実、栗、ニラ、海老、なまこ、うなぎ、ハマグリなど



## つぼのツボ

きかい

気海

腎の気が集まりはす  
おへそから指2本分下

かんげん

関元

元気が集まる所です  
おへそから指4本分下

けかい

血海

腎精を補います  
足の内側膝の血から  
指3本分上

さんいんじょう

三陰交

冷え、胃腸虚弱に  
内くるぶしの上指4本分

