

中医学養生 Q&A

痰湿

たんしつ

Phlegm Dampness

Q 痰湿ってどんな体質？

A 体内を潤す水がよどんで濁ったものを痰湿といいます。
水分が過剰になることで様々な症状が現れます。

Q なぜ痰湿になるの？

A 新陳代謝が悪く、余分な水が溜まりやすいと痰湿ができやすくなります。
脂質の多い物や粗悪な脂質を使った食べ物も原因になりますし、消化吸収力が悪いことでも痰湿ができます。また、加齢やストレスなどにより悪化することもあります。

Q 痰湿になるとどんな症状が出るの？

A 痰湿はさまざまな病気の原因になるので、体内から痰湿を排除しようとして皮膚炎や嘔吐などの症状が現れます。また痰湿が塊になった状態がイボや腫瘍、胆泥、尿路結石などです。

さらに、関節炎やてんかん、椎間板ヘルニア、水頭症、気管支炎、鼻炎、むくみなどさまざまな病気の原因になります。

Q どのように改善すればいいの？

A 脂質の多い食事や甘い物、冷たい物は避け、利尿作用のある食材を使った食事をしたり、軽い運動やお散歩、マッサージなどで水分代謝を促しましょう。

痰湿^{Check!} ✓ チェック表

3つ以上チェックがいたら
痰湿かもしれません。

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 肉球が湿っている | <input type="checkbox"/> あまり散歩しない |
| <input type="checkbox"/> 脂っぼい物が好き | <input type="checkbox"/> よくおやつを食べる |
| <input type="checkbox"/> 肥満傾向である | <input type="checkbox"/> 舌が白く腫れぼったい感じ |
| <input type="checkbox"/> 下痢や軟便になりやすい | <input type="checkbox"/> 尿量が多い |
| <input type="checkbox"/> 関節に痛みがある | <input type="checkbox"/> 雨や曇の日に体調がすぐれない |

痰湿は、水の代謝が滞り、体内に余分な水分が溜まっている状態です。水分代謝をよくするように養生しましょう。

養生法 *Regimen*

マッサージのツボは

水分／腹部正中線上で、へそと剣状突起を結んだ線上、へそから1/8のところ
豊隆／膝蓋骨外下縁と外踝を結んだ線上の midpoint

水の代謝を促す食材は

利湿(水分代謝をよくし湿を取り除く)作用のあるハトムギ、ソラマメ、しじみがおすすめです。

そのほかには

軽い運動で水分代謝を促しましょう。

