

# 中医学養生 Q&A

## 陽虚

ようきょ

*Yang Deficiency*

### Q 陽虚ってどんな体質

**A** 宇宙の森羅万象すべての事物や現象を陰と陽に分類し、それぞれ変化しながらもバランスをとって成り立っているという考え方があります(陰陽学説)。  
例えば太陽(陽)と月(陰)、温熱(陽)と寒冷(陰)、運動(陽)と静止(陰)などです。  
陽虚は、身体を温める陽の力が不足している状態です。

### Q なぜ陽虚になるの?

**A** 身体を冷やす食べ物を多く食べることや運動不足、大病後、手術後などになりやすいです。  
また、先天的に身体を十分に温める力が弱いこともあります。

### Q 陽虚になるとどんな症状があるの?

**A** 四肢の冷えや震え、食欲不振、軟便、尿の色が薄く量が多い、毛艶がない、目に力がない、筋肉も少なく痩せているなどの症状があります。冷えにより血管が収縮し、血の流れを滞らせるために瘀血に発展したり、痰湿と結びついて症状が悪化したりすることもあります。慢性的な下痢や膀胱炎、椎間板ヘルニア、関節炎、神経痛、甲状腺機能低下症なども陽虚が原因となる場合があります。

### Q どのように改善すればいいの?

**A** 冷たい物や水分の多い物は避け、身体を温める食材を摂取することを心がけましょう。  
サークルなどの中でも毛布などを使用して温かく過ごせる工夫をしたり、運動やお散歩で身体を動かすことも大切です。

# 陽虚 Check! チェック表

3つ以上チェックがついたら  
陽虚かもしれません。

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 寒がり           | <input type="checkbox"/> 尿量が多い   |
| <input type="checkbox"/> 冬になると体調を崩しやすい | <input type="checkbox"/> 下痢しやすい  |
| <input type="checkbox"/> 四肢が冷たい        | <input type="checkbox"/> 毛艶が悪い   |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない         | <input type="checkbox"/> 舌が白っぽい  |
| <input type="checkbox"/> トイレの回数が多い     | <input type="checkbox"/> 動きたがらない |

陽虚は、身体を温めるパワーが不足している状態です。  
身体を冷やさないように気をつけ、身体を温めるように養生しましょう。

## 養生法 *Regimen*

### マッサージのツボは

陽池 / 前肢首の関節の外側で中央付近のくぼみ

腎兪 / 最後肋骨を背骨に向かってたどった所から2つ後ろの背骨の両脇  
(第二腰椎の両脇)

### 陽を補う食材は

補陽(温める陽を補う)作用のある羊肉、カブ、松の実がおすすめです。

### そのほかには

寒い日のお散歩は控え、代わりに玩具で遊ぶなど  
するとよいでしょう。

