



一般社団法人日本アニマルウェルネス協会認定
ホリスティックケア・
カウンセラー養成講座

中医学養生 Q&A

🐾 瘀血 🐾

おけつ

Blood Stasis

Q 瘀血ってどんな体質？

A 血がスムーズに流れずに滞ってしまった血液ドロドロの状態です。
これは、血管にも悪影響を及ぼし、様々な慢性疾患を引き起こしたり動脈硬化や高血圧などの生活習慣病のリスクも高まります。
人でも更年期障害など女性の悩みの多くは瘀血が原因だとも言われています。

Q なぜ瘀血になるの？

A 生活習慣病や食生活の乱れ、ストレスなどによって引き起こされ、加齢によってさらに酷くなることもあります。運動不足などによる冷えで、筋肉や血管が収縮し血液が身体の隅々まで行かなくなることによって瘀血になってしまいます。

Q 瘀血になるとどんな症状が出るの？

A 血液は全身に網の目のように分布している毛細血管を通して体の細胞に栄養素と酸素を送り届けています。そして細胞から老廃物や二酸化炭素を受け取っています。この流れが滞ると、身体に老廃物が停滞して瘀血になり、それが痛みの原因になることもあります。また、高血圧や動脈硬化、心疾患、脳疾患、腎不全の原因になることもありますし、椎間板ヘルニアや腫瘍ともかかわりがあります。

Q どのように改善すればいいの？

A 血液サラサラ効果のある食材を摂り入れ、体を冷やす食材は避けましょう。適度な運動やお散歩を心がけ、マッサージなどで全身の流れを促すことも大切です。

瘀血^{Check!} チェック表

3つ以上チェックがついたら
瘀血かもしれません。

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 冷えがある | ☐ しこりが出来やすい |
| ☐ フケが多い | ☐ 寒がり |
| ☐ 感情の起伏が激しい | ☐ 身体に痛みがある |
| ☐ 舌や歯茎が紫色っぽい | ☐ 皮膚が荒れやすい |
| ☐ 出血しやすい | ☐ 心臓病がある |

瘀血は、血液がドロドロの状態です。

瘀血が続くと、様々な病気を引き起こす原因となってしまいます。血液をサラサラに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

至陰／後肢小指、外側の爪の付け根

曲池／肘を曲げたときにできるしわの外側

血液サラサラ効果のある食材は

活血（血液の流れをよくする）作用のあるイワシ（鰯）、ナス、ミョウガがおすすめです。

そのほかには

適度な散歩も大切です。

