



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

🐾 血虚 🐾

けつきよ

Blood Deficiency

Q 血虚ってどんな体質？

A 血液が不足して身体に変化が現れる状態を血虚といいます。血液は身体の隅々まで酸素と栄養素を送り届け、不要物や二酸化炭素を排泄する働きがあります。また東洋医学的な「血」は、これらの働きに加え、精神を安定させる働きもあります。この「血」が不足した状態が「血虚」です。

Q なぜ血虚になるの？

A 貧血や出血を伴う慢性疾患で血液が不足したり、飲食物の摂取不足や偏り、食欲不振などによる栄養不良によって血液を作り出せないことが原因となります。また、過剰なストレスや過労で血を消耗したり、血を貯蔵する肝の機能低下が原因となることもあります。血虚は気虚と同時に起こることもあります。

Q 血虚になるとどんな症状が出るの？

A 血液の働きが不十分になるので、特に身体の末端に影響が出やすくなります。手足が冷えたり、栄養が十分にいきわたらないため栄養不良による障害が起こり、動悸やめまい、精神不安が起こることもあります。また、毛艶が悪くなったり、脱毛するなどの症状もあります。血虚が進行すると全身に影響が出て、貧血や心疾患などの原因にもなります。

Q どのように改善すればいいの？

A 不足している「血」を補うことをします。血を作り出すために有効なツボをマッサージしたり、血を補う作用のある食材を使った食事や、生活リズムの改善と十分な睡眠をとることも必要です。

血虚 Check! チェック表

3つ以上チェックがついたら
血虚かもしれません。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 肌が乾燥する | <input type="checkbox"/> 毛づやがなくパサパサしている |
| <input type="checkbox"/> 貧血やめまい(ふらつき)がある | <input type="checkbox"/> やせ気味 |
| <input type="checkbox"/> 冷えがある | <input type="checkbox"/> 脱毛がある |
| <input type="checkbox"/> 目の乾きや視力低下がある | <input type="checkbox"/> 眠りが浅い |
| <input type="checkbox"/> 爪が割れやすい | <input type="checkbox"/> 舌が白っぽい |

血虚は、血が不足した状態で、生活リズムの乱れや偏った食事などが原因です。気虚と一緒に起こることもあります。血を補うマッサージや食事をして養生しましょう。

養生法 *Regimen*

マッサージのツボは

血海 / 膝蓋骨内上方のくぼみ

三陰交 / 後肢内くるぶしから、その動物の指4本幅上の位置

気を補う食材は

補血(血を補う)作用のある牛肉、ホウレンソウ、黒豆をとるといいでしょう。

そのほかには

ストレスをためないようにお散歩や運動も必要です。

また、十分な睡眠も心がけましょう。

