



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

実熱

じつねつ

Excess and Heat

Q 実熱ってどんな体質？

A 体内水分が不足して乾燥している状態を実熱(津液不足)といいます。
津液は、汗、尿、涙、涎などの体内水分を指します。

Q なぜ津液不足になるの？

A 飲食の不摂生や摂取不足で津液の生成が不足する場合と、高熱や激しい下痢、嘔吐などによって津液の消耗過多による場合があります。また、老化や慢性疾患、運動のしすぎや疲労なども原因になります。

Q 津液不足になるとどんな症状が出るの？

A 体内の水分が不足しているのでほてり、皮膚や被毛が乾燥したり、目や鼻・口などの粘膜が乾燥します。
ドライアイや便秘がちになります。また、酷くなると脱水症状になることもあります。

Q どのように改善すればいいの？

A 不足している津液を補うことをします。
いつでも新鮮な水が飲めるようにしたり、水分の多い食事を心がけましょう。
また、運動のしすぎや過労に気をつけて十分な睡眠をとることも大切です。

実熱^{Check!}チェック表

3つ以上チェックがついたら
実熱かもしれません。

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ 被毛がパサパサしている | ☐ 関節の動きがスムーズでない |
| ☐ 四肢がほてっている | ☐ 尿量が少ない |
| ☐ 便秘気味 | ☐ 空咳が出る |
| ☐ 舌がいつもより赤い | ☐ フケっぽい |
| ☐ 口や目が乾燥している | ☐ いつもより水を飲みたがる |

津液不足は、体内の血以外の水分が不足した状態です。

体に潤いを与える水分が不足しているので、咳が出やすかったり、皮膚が乾燥しやすくなります。
不足している水分を補い、養生しましょう。

養生法 *Regimen*

マッサージのツボは

合谷／第二趾中手骨の内側の中点

風池／耳の付け根

津液を補う食材は

清熱(熱をとる)作用のあるキュウリ、豆腐、レタスがおすすめです。

そのほかには

運動のしすぎに気をつけましょう。
しっかり睡眠をとることが大事です。

