



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

🐾 気虚 🐾

ききよ

Qi Deficiency

Q 気虚ってどんな体質？

A 生きる力のもとになる「気」が不足している状態を「気虚」といいます。元気、勇気、やる気など目には見えませんが、生命エネルギーとして重要な役割を担う「気」。これが十分量スムーズに体内を巡ることで健康に過ごすことができます。また「気」は身体を温める働きや、血液や体液の流出を防ぐ働き、体内の各器官に栄養を与える働きなどもあります。

Q なぜ気虚になるの？

A 「気」には、生まれるときに両親から受け継いだ「先天の気」と日々の食事と呼吸から作り出される「後天の気」があります。生まれつき疾患がある場合は「先天の気」の不足で気虚になりやすい傾向にありますし、消化器系や呼吸器系に問題があると、十分に「後天の気」を作り出すことが出来ません。また、慢性疾患や過労、過度の繁殖などは「気」を消耗させるので気虚の原因になります。

Q 気虚になるとどんな症状が出るの？

A 元気がなく疲れやすい、息切れ、食欲不振、消化不良などの症状があります。また、不妊や寒がり、出血しやすいなども気虚の症状になります。

Q どのように改善すればいいの？

A 不足している「気」を補うことをします。たとえば、気が豊富に含まれている新鮮な食材を使った食事をしたり、早朝の澄んだ空気を吸いながらのお散歩も有効です。また、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

気虚 Check! チェック表

3つ以上チェックがついたら
気虚かもしれません。

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 最近、元気がない | <input type="checkbox"/> 出血しやすい |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 下痢しやすい |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい | <input type="checkbox"/> 肉球の弾力がなくなってきた |
| <input type="checkbox"/> 四肢が冷たい | <input type="checkbox"/> 寝てばかりいる |
| <input type="checkbox"/> 散歩に行きたがらない | <input type="checkbox"/> 舌が白っぽい |

気虚は、生命エネルギーである気が不足している状態です。気の不足が続くと、血の不足や流れの滞りも生じます。

気を補うマッサージや食事を取り入れて養生しましょう。

養生法 *Regimen*

マッサージのツボは

足三里／膝蓋骨の外下方のくぼみのところ
中脘／みぞおちとへそとの中央部

気を補う食材は

補気（気を補う）作用のある鶏肉、カボチャ、ナツメをとるとよいでしょう。
温かいものをとるように心がけましょう。

そのほかには

適度な運動やお散歩も気を補うためには必要です。
新鮮な空気は気を作るために必要です。

