



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

気滞

きたい

Qi Stagnation

Q 気滞ってどんな体質？

A 生きる力のもとになる「気」の流れが滞っている状態を「気滞」と言います。「気」には物を動かす働きもあり(推动作用)「血」や「津液」を身体の隅々まで運びますが、気滞になると十分体内を巡ることができなくなります。

Q なぜ気滞になるの？

A 精神的なストレスや激しい怒り、感情、辛い境遇などによるダメージに大きく影響されます。寒さで血管が細くなる、騒音や不快臭、湿気や暑い日ざしなどの環境も原因になりますし、不規則な生活習慣や食生活、加齢も原因になります。

Q 気滞になるとどんな症状が出るの？

A 身体や精神を健康に保つために重要な「気」は、健康なときはのびのびとスムーズに流れています。ストレスなどの影響で流れが滞ると「血」や「津液」の流れも滞り、臓器や組織の機能低下を起こしてしまいます。
睡眠障害、食欲不振、呼吸が浅くなる、ゲップや腹部の膨満感などの症状が出ます。さらに分離不安や問題行動、うつ状態、過食、胃炎などにつながることもあります。

Q どのように改善すればいいの？

A 気滞の原因となるストレスを溜めないこと、そしてストレスが溜まったときは発散させることが大切です。十分なお散歩や運動のほか、一緒にリラックスしてマッサージをしながらのコミュニケーションも有効です。また、気の流れをよくする食材を使った食事もよいでしょう。ストレスの原因が明確な場合は、改善するよう心がけましょう。

気滞^{Check!} チェック表

3つ以上チェックがついたら
気滞かもしれません。

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ イライラして怒りっぽい | ☐ 目が充血している |
| ☐ 便秘気味 | ☐ 咳が出る |
| ☐ よくため息をつく | ☐ 嘔吐しやすい |
| ☐ 触られるのを嫌がる | ☐ お腹が張っている |
| ☐ げっぷやおならが多い | ☐ 舌の周辺が赤い |

気滞は、気の流れが滞っている状態です。

気滞によって血の流れも滞り、これが続くと瘀血になります。

気の流れを促す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

労宮／前肢の大きな肉球の付け根

膻中／腹部の正中線上で、第四肋間の高さのところ

気の流れを促す食材は

理気(気の流れをよくする)作用のあるレバー、
クコ(枸杞)の実、キャベツ、セロリなどがおすすめです。

そのほかには

ストレスを溜めないように発散することも大切です。
十分なお散歩や運動を心がけましょう。

