



東洋医学公益講座

第99回

- ✓ 講師：羅 予澤
- ✓ 提供：未病予防協会
- ✓ 協賛：(株)ベンチャーバンク

先人の智慧、後世の階段

病理学_六淫_燥邪/湿邪

秋冬季節の燥邪による諸症状

- ✓ 肌のカサカサ
- ✓ 鼻の奥の乾き
- ✓ 喉の渴き
- ✓ 咳が多発



体内の燥邪による諸症状

緊張すると

- 血管・リンパ管の収縮
- 津液不足や滞り
- 喉の渇きや咳、むせり



乾燥の二つパターン

熱が多すぎることによる乾燥



熱不足による乾燥



水を飲んでも喉が渇く人の特徴

- ✓ 腹部や下半身の冷え
- ✓ 呼吸が浅い
- ✓ 目や口が乾燥しやすい



横隔膜の動きと体内の水循環

心臓でつくられた熱が
横隔膜の動きにより下へ

熱により下半身の水が水蒸気になり、
横隔膜の動きにより上へ

横隔膜の動きは水循環を司る

水を飲んでも喉が渇く理由



横膈膜の動きが悪く、
お腹に寒邪が溜まると

上半身に熱がこもり
上熱下寒の体質に

更年期のホットフラッシュ、
目や口の乾燥などが多発

湿邪による諸症状

- ✓ 体が重くだるい
- ✓ 疲れやすい
- ✓ 肥満・むくみ
- ✓ 眠たい
- ✓ 分泌物が多い
- ✓ 体臭がきつくなる



湿邪の二つパターン

外気による湿邪



生活習慣による湿邪

湿邪による諸症状

- ✓ 体が重くだるい
- ✓ 疲れやすい
- ✓ 肥満・むくみ
- ✓ 眠たい
- ✓ 分泌物が多い
- ✓ 体臭がきつくなる



湿邪を招く生活

- ✓ 冷たいものを良く飲食する
- ✓ 濡れたままの髪で出かける
- ✓ 点滴をよくする
- ✓ 濡れた服や靴で活動する
- ✓ 湿気の多い部屋で生活する
- ✓ 汗の後の冷たいシャワー

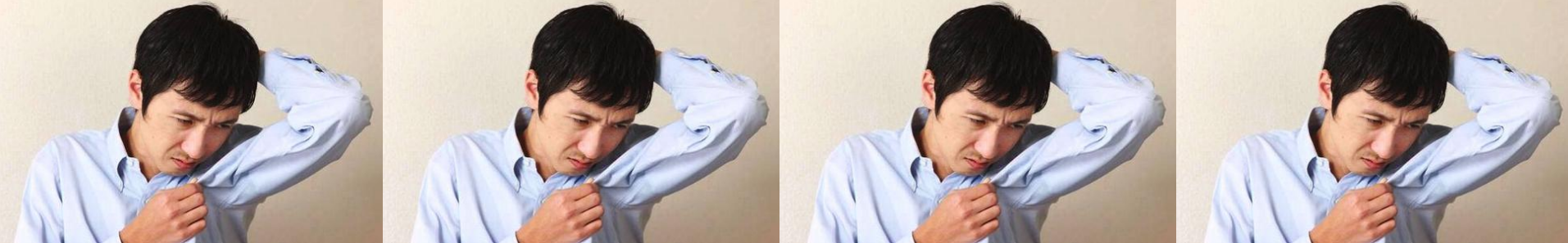


湿邪と胃腸

体内に湿邪が溜まると、
胃腸の機能が低下する

- ✓ 食欲不振
- ✓ お腹の張り、膨満感
- ✓ 軟便
- ✓ 下痢





加齢臭の原因は ● ● ? !