



# 東洋医学公益講座

## 第109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

## 診断学 \_ 健康体の6大特徴

# 健康体の 6 大特徴

- ✓ 正常な食欲 (食べ過ぎもなく、規則正しい)
- ✓ 朝の大便 (朝起きてから規則的)
- ✓ 小便の数と色 (5-7回/日, 夏少, 冬多, 浅い透明な黄色)
- ✓ 睡眠の状況 (睡眠が深く、朝まで起きない)
- ✓ 体温 (頭が冷たく、手足が暖かい)
- ✓ 性的感覚 (男性の朝立ち, 女性の乳首が敏感(朝))

# 正常な食欲の意味

食べ過ぎもなく、規則正しい食欲

胃と脾の機能の正常さを物語る

特に朝の食欲は大事！



# 朝の大便は何を意味するの？

朝起きてからの規則正しい便通

大腸と肺の機能の正常さを物語る



呼吸浅い人は便秘がち!?

# 小便の回数と色にある健康情報

回数：5-7回/日，夏少，冬多

色：浅い透明な黄色

腎・膀胱・三焦・小腸・肝・胆  
の機能の正常状態を診る



# 睡眠から診る健康状況

寝つきがよい → 胆の機能

睡眠が深い → 肝・肺・心・腎の機能

寝起きがよい → 肺の機能



睡眠(の意味)が深い!

# 体温が何を語るか

頭が冷たく、手足が暖かい

心・心包・小腸の機能を物語る



上熱下寒、冷えは  
不健康のサイン！

# 朝立ちは、健康のバロメーター

男性：朝立ち

女性：朝の乳首の敏感さ



性的機能の正常さを意味する

