



東洋医学公益講座

第35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

東洋医学生理学基礎 腎

腎が貯蔵するもの

精 = 骨・骨髓・脳髓・褐色脂肪細胞など
エネルギーが大量に凝縮されるもの

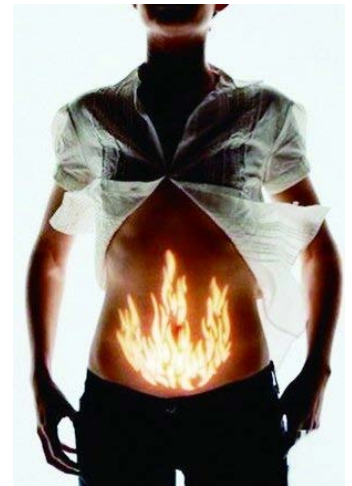
腎陽 = 先天のエネルギー



腎陰 = 後天的に蓄える事が可能な精

腎陽

別名：真陽・元陽・命門の火
体を温める機能の根本
先天エネルギーの現れ



- ✓ 基本的に増える事はない
- ✓ 加齢につれ徐々に消耗していくもの
- ✓ 節約して使う事が大切

腎陽の節約法

✓ 夜更かしをしない

✓ 体力の限界まで体を酷使しない

なぜ、スポーツ選手が短命なのか？



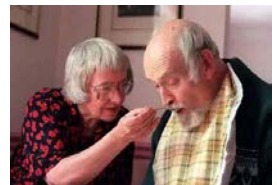
腎虚の人は草食系!?

腎には「意志」の「志」が宿る

腎の働きが弱いと低下するもの

✓ 大きい物に挑戦する志（野心）

✓ 記憶力 → アルツハイマー



腎が司るもの

水 ✱ 外から中に入る、収縮、貯める

- ✓ 吸う息
- ✓ 生殖能力
- ✓ 耳（聴力）
- ✓ 骨
- ✓ 瞳孔の収縮
- ✓ 二陰（尿道・肛門の収縮）

腎の働き（腎気）が弱くなると

- ・呼吸が浅い、深く吸えない
- ・不妊、無精、遺精
- ・骨粗鬆症、虫歯、歯槽膿漏
- ・耳鳴り、難聴
- ・瞳孔拡散
- ・尿漏れ、頻尿

腎の仲間たち

水 ✱ 外から中に入る、収縮、貯める

季節 = 冬

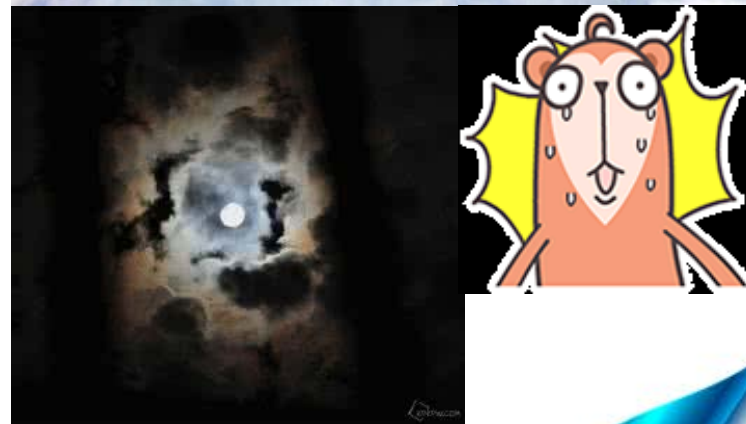
時間 = 夜

方位 = 北

情緒 = 驚き・恐怖

色 = 黒

液 = 唾液



冬と夜の運動は短命を招く!?

- ✓ 冬の時、土の中に陽気を貯め込む
- ✓ 夜の時、体の中に陽気を貯め込む

冬と夜の激しい運動は健康の大敵!



養生のため



腎気を貯め込む時間に激しく動かない

驚きやすいのは腎虚にある！

腎 = 収縮

恐怖・怯え＝人の心体が縮まった状態

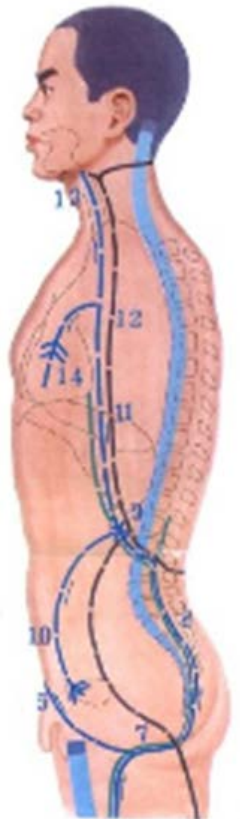


腎が弱ると腰痛に!?

- ✓ 腎臓の位置 = 腰の部分にある
- ✓ 腎の経絡 = 腰部を通る

腎が弱ると

腰痛、椎間板ヘルニア etc.



腎の気を補強する方法

腎陽は増やせないが、腎陰が補強できる

- ✓ 腎陽を減らさないよう節約して使う
夜更かし、過度な運動や房事を避ける
- ✓ 豆類・穀物類（食物の種）を食べる
- ✓ 体を冷やさない



「津」と「液」の違い

✓ 津…体の外に出る水分

例：涙（肝）、汗（心）、唾液（腎）
よだれ（脾）、鼻水（肺）

✓ 液…体の外に出ない水分

例：胃・腸・胆・すい臓の消化液
血液、リンパ液

腎・骨・歯を強める健康法

唾液を飲む

- ・奥歯を軽く叩いて唾液の分泌を促す
- ・その唾液を飲み込む

→ 骨粗鬆症の予防

→ 唾液中の殺菌酵素で歯の健康増進

→ 唾液中の消化酵素で消化機能向上

草食系と腰抜け の共通点!!