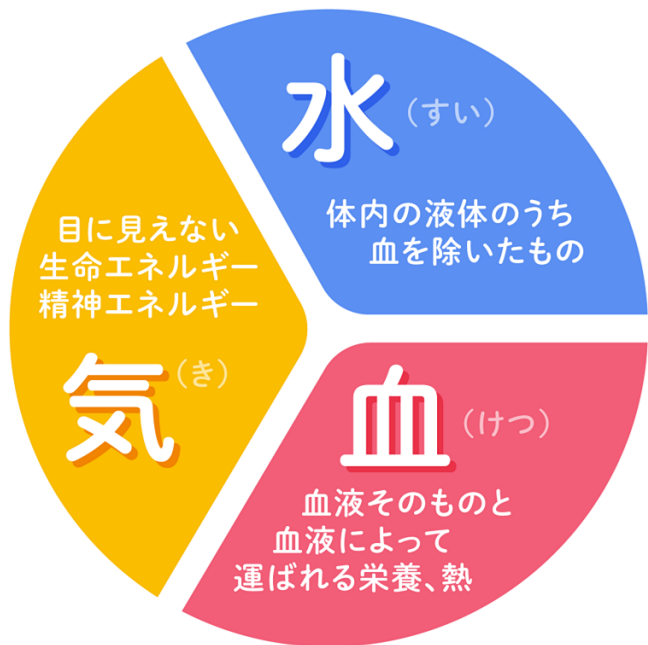




① 日常の**気血水**

② **気血水**ってどういうこと？

③ **気血水**と生薬

● 気は、元気・気合・気力などの言葉に使われているように、生命活動の源（エネルギー）。さらに、気持ちや気分といったココロの働きも含まれます ● 生体内で作られた気が体内を巡り、生命活動が行われるとされます ● 自律神経の働きに関わるとされ、血や水を全身に巡らせる働きがあります	● 血は、全身をめぐり、栄養をあたえるもの ● 「血＝血液」とイメージする方が多いと思いますが、漢方では単なる血液だけを指すものではありません ● 生命活動をする上で必要な栄養をあたえ、身体を養う働きがあります	● 水は、全身をめぐり、潤いをあたえるもの ● 「血」以外の体内にある透明な液体 ● 身体に潤いをあたえる、関節の働きを滑らかにします
---	--	--

気虚：エネルギーが不足した状態 症状：疲れやすい、食欲がない、かぜをひきやすい	血虚：血が不足した状態 症状：立ちくらみ、皮膚の乾燥、手足のしびれ	陰虚：水が不足した状態 症状：のぼせ、便秘、口の渇き
気滞：気の巡りが悪い状態 症状：怒りっぽい、お腹が張る、ため息をよくつく	瘀血：血の巡りが悪い状態 症状：月経異常、吹き出物ができやすい、肩こり	水滞：水の巡りが悪い状態 症状：むくみ、めまい、水太り、耳鳴り、頭痛