

東洋医学で 老化を防ぐ



東洋医学では、
五臓の1つで、
成長や若さなどに
かわる

「腎^{じん}」が不足すると
老化が早まると
考えられています。
上手にケアして
若々しい毎日を
過ごしましょう。

「腎虚」チェック

- ☐ 普通に水分を摂る生活で、夜中、トイレに3回以上起きる。
- ☐ 朝起きると目が腫れている。
- ☐ 重い物を持っていないのに3階まで階段で上がると足腰に力が入らなくなる。
- ☐ 尿に勢いが無い。
- ☐ いすに2時間以上座り続けていると腰がだるくなる。
- ☐ 1時間以上の立ち仕事で、足腰に力が入らなくなる。
- ☐ 髪を洗う時に抜け毛が目立つ。
- ☐ 日中眠くなるのに、夜はしっかり眠れない、もしくは何度も目が覚める。

3つ以上当てはまったら
「腎虚」である可能性が高いです。



生命活動を営むエネルギーである「気」を蓄え、成長を助ける。腎臓、膀胱などの泌尿器系や内分泌系の他、骨や生殖、老化にもかかわる。



東洋医学では内臓を
5つの「臓」でとらえます。

「腎」は老化などにかかわる内臓器官

東洋医学では、内臓器官は5つの「臓」と6つの「腑」で構成されていると考えます。「臓」は体に必要な物を生成して貯蔵する器官で、それぞれ上図のような役割があります。「腑」はその通路となる管で、臓と腑は互いに影響し合い、バランスをとっています。

中でも五臓の1つである「腎」は、老化との関係が深いとされています。成長や、生殖などにかかわり、生命活動を営むエネルギーである「気」が蓄えられています。「気」には、人が生まれながらにもっている「先天の気」と日々の暮らしの中で補

う「後天の気」の2つがあり、「腎」に蓄えられている「気」は前者です。

「先天の気」は生まれた時点で総量が決まっており、加齢と共に自然に減少していきますが、さらに生活習慣の乱れやストレスがかかることで、すり減っていきます。

「腎」に蓄えられているこの「気」が不足した状態を「腎虚」といい、免疫力が低下する他、老化に伴う様々な不調を招きます。

「腎虚」になると、
どんな症状が現れるの？

東洋医学では、中高年に見られる次のような症状も「腎虚」によるものと考えます。

腎をケアするおすすめのレシピ

甘くてほっこり「補気黒米粥」



黒米には「腎」を補い、「血」の巡りをよくする働きがあります。その他、ドライアイの改善、美肌、髪に健康にも有効とされています。黒砂糖には、「腎」を補い、排毒、便秘改善、潤いを与えるなどの効果があります。

〔材料〕(1人分)

黒米……………20g
白米……………30g
水……………600ml
黒砂糖……………適量

〔作り方〕

- ① 黒米と白米をよく洗い、水を張った鍋に1時間くらい浸ける。
- ② ①を中火にかけ、沸騰したら弱火にして、30～40分煮る。
- ③ 炊き上がったら黒砂糖を入れてかき混ぜる。

年齢からくる諸症状に
生薬製剤や漢方薬を活用しましょう



年齢からくる諸症状に有効な生薬を配合した製剤や漢方薬なども市販されています。上手に活用し、体調管理に役立てましょう。

さらに、日常生活を見直した上で、「腎」の働きを補う食材を積極的に摂ったり、地黄や山薬、山茱萸、牡丹皮など、腎機能を高めて若々しさをサポートする生薬を配合した、生薬製剤や漢方薬を活用したりすることもあります。

「腎虚」に向かいますが、バランスのよい食事、質のよい睡眠、適度な運動など、日々のケアで老化の速度を緩めることが可能です。

さらに、日常生活を見直した

腎虚の症状(一例)



- 夜中、トイレに起きる
- 尿に勢いが無い
- 手足が冷える
- だるく、疲れやすい
- 口やのどが渇く
- 記憶力が低下する
- 抜け毛
- 白髪
- 怒りっぽい
- 不眠
- 自信がなくなる
- 骨粗鬆症
- 目の下のたるみ、クマ
- 肌のくすみ
- シワ・シミ、肌の乾燥
- 大人のニキビ
- 生理不順
- 視力や聴力の減退

「腎」の働きを補う食材例

食養生の基本は、旬の食材をバランスよく摂ること。さらに、「腎」の働きを補う次のような食材も上手に取り入れましょう。



くるみ、黒ごま、黒豆、しいも、黒米、オクラ、なめこ、そら豆、ひじきなど

目安は黒い物やネジレした物

● 手足が冷える。
● 体全体がだるく疲れる。
● 口やのどが渇く。
● 記憶力が低下する。
● 白髪が増える。
● 怒りっぽくなる、自信がなくなる。
また、若い人であっても生活習慣の乱れやストレスなどによって「腎虚」に傾きます。すると免疫力の低下だけでなく、目の下のたるみやクマ、くすみ、乾燥、大人のニキビなどの肌の不調、生理不順などの症状が現れます。

その他、「腎」は骨の生成にも関与しているため「腎虚」で更年期以降の女性は骨粗鬆症になりやすくなります。加齢に伴い自然の成り行きで誰もが