

みなみ野健康通信

冬は、五行学説で「腎」にあたる時季です。「腎」はとても大切な臓器で排尿との関係の他、中医学では人の成長や発育、生殖、老化などとも関係が深いのです。

「腎」の主な働きは？

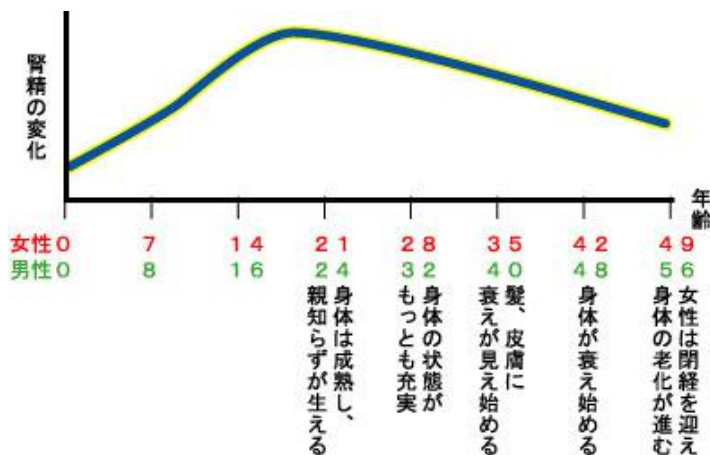
腎は「腎精」と呼ばれる生命を維持するためのエネルギー源を貯蔵しています。「腎精」は親から受け継いだ「先天の精」と呼ばれるものと、飲食物から得られる「後天の精」によって栄養を与えられ作られています。

その働きは以下の2つ

- 腎陽:内臓などを温め働かせます
- 腎陰:内臓を潤し、温まり過ぎた時には冷ます働きがあります

具体的にこれらの機能が低下した場合に起こる主な症状は、年代によっても異なりますが、成長期には言語や歩行など様々な面で成長や発育が遅くなり、思春期の女性では初潮が遅かったり身長が伸びにくい、成人してからは不妊症、性欲低下、薄毛、耳が遠いなど、老齡期の体調的にあらわれやすい状態が早くにでてきてしまいます。

女性は7の倍数、男性は8の倍数の年齢差で身体の変化が起こりやすくなります。



腎精は、腎が一番盛んな20代をピークに自然減少しています。

この衰えを緩やかにすることを一般的に「アンチエイジング」と呼んでいます。漢方でのアンチエイジングは、腎精を補うことで急速な衰えを緩やかにし、年齢不相応の衰えを改善することです。

「アンチエイジング」の代表薬『補腎剤』

腎が衰えると、関節痛、神経痛、腎機能低下、排尿障害、冷え症、更年期障害、不妊症、精力減退、聴力障害、物忘れ、視力低下、骨粗鬆症など様々な症状があらわれますが、この腎の低下を補う漢方薬を俗に「補腎剤」とよび、その代表処方に「八味地黄丸」があります。8種類の生薬から構成され、上記の症状の緩和に効果を発揮します。

「寝る子は育つ」

腎は主に夜（11時～2時）に成長と老化を調整していますので、その時間帯には就寝していることが望ましいのです。早寝早起きは長寿の秘訣でもあります。美容と健康のためにも早めの就寝をおすすめいたします

【年末年始のお休み】 12月31日（土）～1月4日（水）は、お休みいたします。