

## あなたはこちらの腎虚タイプ？

### 冷えが主症状の腎・陽虚

- 手足がいつも冷たい
- 下半身がだるく、冷えやすい
- 夜中にトイレに起きる
- 膀胱炎をくり返す
- 冷えると腰や関節が痛む

→**腎・陽虚**タイプの方は、寒がりのわりに冷やす飲食をよく口にする・夏場は薄着で一日中クーラーにあたる、など生活上のクセが積み重なり、慢性的に身体が冷えている方が多いです。

生活習慣を見直すことで改善が期待できます。

#### 《対策》

- ・湯たんぽや腹巻でお腹と腰を温めてあげてください。  
レッグウォーマーで足首を温める、シャワーをしながら足湯をするなど、足先を冷やさないことも大切に。
- ・昼間に冷たいものを飲み食べたら、夜眠る前には**ノンカフェインの温かいお茶**などを飲み、冷えた身体を手当しあげましょう。

### 熱がこもしやすい腎・陰虚

- のどが渇きやすい
- 汗をよくかく
- 肌の乾燥
- 目が疲れやすい、ドライアイ
- 手のひら・足の裏・首がほてりやすい

→**腎・陰虚**タイプの方は、慢性的な水分不足になっており、身体がほてりやすい方が多いです。  
また、加齢によっても水不足になりやすい体質に変わっていきます。

#### 《対策》

- ・夏でも冬でも、**こまめな水分補給**を！  
一気飲みではなく、ひとくちを味わうことを大切にされることも爆食い予防です。
- ・夏場に**クエン酸**を摂ると、体調が快復するのも腎陰虚の特徴です。



JUN CLINIC

## 東洋医学の腎とは？

東洋医学における『腎』は、単に解剖学的な腎臓を意味する訳ではありません。

東洋医学では、エネルギーの源と考えられ、車に例えるとエンジンを回す際のバッテリーのような機能とされています。



そのため、腎は、生命力や活力の源であり、成長・発育・生殖などに関わる重要な役目を果たしています。



## エネルギー低下を意味する腎虚

東洋医学では、衰えた状態を『虚』と表現します。

腎のエネルギーが衰えた状態を、**腎虚**(じんきょ)と呼びます。

腎虚が進むと、本来備わっている生命力、免疫力、自然治癒力などが低下するので、加齢によるさまざまな症状が現れます。

### 【腎虚の症状】

疲労感、物忘れ、白髪、脱毛、腰のだるさ、足腰が弱くなる、耳鳴り、頻尿、尿漏れ、排尿困難、歯がもろくなる、精力減退など

+

腎陽虚

腎陰虚

では、腎陽虚と腎陰虚とは  
どのようなものなのでしょうか？

## 腎陰と腎陽

### 腎気

▶ **腎陽**：からだを温めるエネルギーの大元  
(お湯を沸かすための火)

▶ **腎陰**：身体をうるおわせ、栄養を与える  
(鍋の中のお湯)

『腎』のエネルギーを意味する腎気には、腎陽と腎陰の2つに分けられます。

▶ 陽が不足する状態→**腎陽虚**

(鍋を温める火が足りず、冷めてしまう。体が冷える)

▶ 陰が不足する状態→**腎陰虚**

(火はあるが鍋が空っぽなので空焚き状態。体はほてる)



心身の安定には、陰と陽  
2つのバランスが大切です。