

腎は「生命の源」とも言われる大切な臓器の一つです。中医学では、腎臓の働きだけでなく、広く生殖や成長・発育、ホルモン分泌、免疫系などの機能を併せ持つ生命の源と考えます。

主な働きは、生命を維持する「エネルギー源」(精) (成長・生殖機能) を蓄え、体内の水分をコントロールすること。その他、酸素を体内深く吸い込む納気機能、骨や歯、耳を養う等の働きもあります。腎がしっかりして精が十分にある人は**気力・精力に満ちあふれ若々しくて元氣**！腎の精が不足すると、腎の様々な機能が低下して老化現象などの不調が現れます。腎が弱ると他の臓器にも影響するため身体の免疫力



龍虎堂薬局
薬剤師
夏井和子 なつかり かずこ
日本不妊カウンセリング学会認定
不妊カウンセラー
夏井童子 なつかり りょうこ

漢方と養生についてアドバイスをいただきました。

腎は「生命の源」とも言われる大切な臓器の一つです。中医学では、腎臓の働きだけでなく、広く生殖や成長・発育、ホルモン分泌、免疫系などの機能を併せ持つ生命の源と考えます。

主な働きは、生命を維持する「エネルギー源」(精) (成長・生殖機能) を蓄え、体内の水分をコントロールすること。その他、酸素を体内深く吸い込む納気機能、骨や歯、耳を養う等の働きもあります。腎がしっかりして精が十分にある人は**気力・精力に満ちあふれ若々しくて元氣**！腎の精が不足すると、腎の様々な機能が低下して老化現象などの不調が現れます。腎が弱ると他の臓器にも影響するため身体の免疫力

A Q

ココロとカラダに優しい



龍虎堂薬局に聞きました

40代も半ばになり、更年期を迎えて身体の不調が... 若さと元気を保つ秘訣があれば、教えて下さい！

五臓の中で、若さ・元氣と関係が深いのは「腎」です。寒さに弱い腎は冷えると若さを保つ機能がダウンします。腰を温かくして腎を守りましょう！

東洋医学とは？「腎と若さ」Vol. 82 [その5]

③ 酸素を体内に深く吸い込む(納気)

呼吸は肺が行っていますが、腎はその深く吸う機能をサポートしています。腎が弱くなると呼吸が浅くなったり息切れしやすくなることも。

深呼吸は腎を鍛えることにも繋がります。



丹田

① 生命エネルギーの源「精」を蓄える

親から受け継ぐ「先天の精」と、飲食物から得る「後天の精」があり、どちらも腎に蓄えられて成長や発育、生殖の基礎となります。腎が弱く精が不足していると、更年期障害などの老化症状、不妊、冷え、免疫力の低下などの不調を起こします。

腎を養う味は鹹味(ミネラル)です。海藻や貝、ゴマなどのミネラルを摂って歩きましょう！



腎の5つの働き

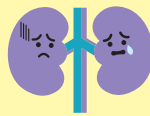
⑤ 耳、尿道、肛門などを司る

腎は「耳と二陰に穴を開く」といいます。耳や尿道、肛門、生殖器官の機能と深い関係があります。腎が衰えると、耳鳴りや聴力の低下、排尿、排便のトラブルが起こりやすくなります。



④ 骨・脳・髪を養う

腎は、骨や歯の発育、脳の健康、髪の成長などに深く関係しています。そのため、腎が衰えると骨粗鬆症や腰痛、物忘れ、めまい、脱毛、白髪などが現れます。



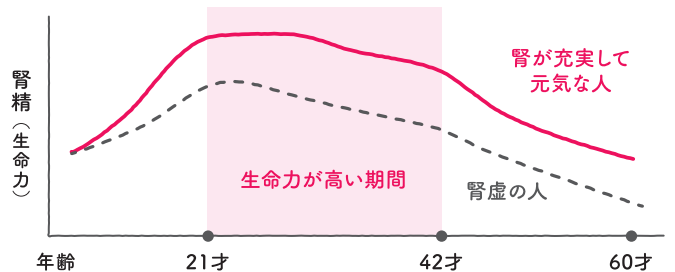
② 尿を排泄して水分管理

腎は、脾や肺と協力して全身の細胞を潤した後、尿を作り排泄して体内の水分を調節しています。この機能が低下すると、頻尿や尿漏れなどのトラブルにつながります。



年齢と腎精の変化

女性7才 男性8才 腎気盛んとなり歯が生え替わり、毛髪が伸びる	女性28才 男性32才 身体の状態がもっと充実する
女性14才 男性16才 生殖機能が充実し、女性は初潮、男性は精通を迎える	女性35才 男性40才 陰陽の脈が衰え、髪や肌などに衰えが見え始める
女性21才 男性24才 身体が成熟し、親知らずが生える	女性42才 男性48才 三陽の脈が衰え、身体が衰え始め、白髪が目立ち始める



女性49才 男性56才
天癸つきて女性は閉経を迎え、身体の老化が進む

「漢方のチカラ」のバックナンバーはこちらからチェックできます！

<http://kanpo-ryukodo.com/kanpo.html>

あなたの悩みをチェックしてみよう！



龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 Pあり
西彼杵郡長与町嬉里郷1170-5

☎095-883-4300

龍虎堂薬局 検索



漢方相談はご予約下さい！ facebook更新中!