

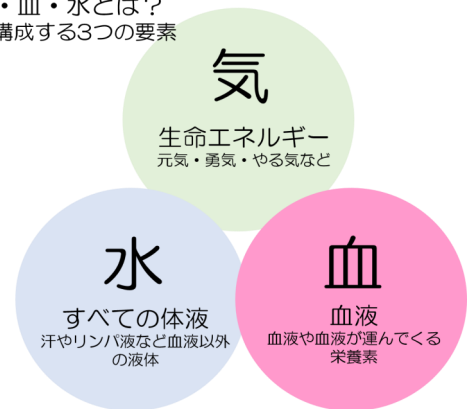
おけつ 瘀血のはなし

漢方では体を「**気**」「**血**」「**水**」の3つの構成要素で支えられていると考えます。この3つの構成要素のバランスが悪いと様々なトラブルが出やすくなります。漢方で体質を診断する時には、熱の要素をいれて8つのに分けて判断します。

中医学的体質=証の名前

	虚証（不足）	実証（渋滞・過剰）
気	き きよ 気 虚	き たい 気 滞
血	けつきよ 血 虚	お けつ 瘀 血
しんえき 津液（水）	いんきよ 陰 虚	しつたん すいたい 湿痰（水滞）
熱	ようきよ 陽 虚	しつねつ けつねつ 湿熱（血熱）

き けつ すい
〇気・血・水とは？
体を構成する3つの要素



今回はその中で、**瘀血**のおはなしです。

まずは、**血**の説明から。漢方のいうところの血は、血液を指すだけではありません。皮膚や髪の毛、爪、筋肉、骨、臓器、さらにはホルモンに至るまでからだのあらゆるところは、血によって修復・増強され健康な状態に保たれています。また、栄養を届けると同時に、静脈血のように体の不要なものを回収する役割もはたしています。血が正常に流れることで、体の栄養状態は保たれ、同時に浄化もスムーズに行うことが出来るのです。

瘀血は、血の粘りが高くなり、流れが悪くなり、滞っている状態です。流れが悪くなると、全身に栄養分が行きにくくなり、老廃物も回収されにくく、血管も硬くなってきます。高血圧などは典型的な例だと思えます。

このドロドロな血をサラサラの血に戻すと流れが回復していき血液がきれいになると血管も改善されていきます。生活習慣病にはこの**瘀血**が関与していることが多いです。

こんな症状は瘀血が原因かも・・・

頭痛、肩こり、冷えのぼせ、痔、月経不順、倦怠感、手足のしびれ、下腹部の張り、皮膚の黒ずみ、あざが出来やすい、吹き出物、歯茎の色が黒い、高血圧、高脂血症、耳鳴り、下肢静脈瘤、血管が浮き出している、 など

新型コロナウイルスで重症化した方や亡くなった方々は、新型コロナウイルスそのものというよりは、新型コロナウイルスで誘発された全身性炎症反応症候群による、**敗血症性肺塞栓症**や**血栓塞栓症**が原因が多いことが分かっています。

簡単に言うと、慢性炎症によって血栓が出来て、それが詰まってしまったのです。糖尿病や高血圧などの慢性病がある方、喫煙者は、微小血管の循環が悪く**瘀血**があることで、微小血管の循環が悪くなり慢性炎症もおきやすくなります。

新型コロナによる重症者に血栓症が起きやすいことを考えると、日頃から微小血管の循環を良くして、瘀血を改善することが、免疫を高めることと同時に新型コロナの重症化予防になると思います。

血管の詰まりをとり、瘀血を改善する方法

①冷えは禁物

体が冷えると血管が収縮して、血の流が益々悪くなります。

お風呂は、湯船に浸かって体をしっかり温めてください。温灸もオススメです。サウナなどは不向きです。



②積極的に体を動かしてください

ストレッチ、ヨガ、ウォーキングなどで体を動かすことで血流が良くなります。

③油分の多い食事は避けてください

揚げ物やお肉中心の食事、バターやラードなど脂肪の多い食事は血流を妨げる原因になります。食べるときは必ず野菜と一緒に食べてください。

④血の巡りを良くする食べ物を積極的に食べてください

香りの強い食材は血の流れを促すとされています。タマネギには硫化アリルという切ると目に染みる辛み成分があります。これは血液をサラサラにする効果があります。その他、エシャロット、イワシ、サバ、サンマ、などの青背の魚、麴、酒かすなどもオススメです。



おすすめの漢方薬・漢方食品

漢方薬での**瘀血**の改善には、くおけつざい **駆瘀血剤**を使います。

代表的なものとして、けいしふくりょうがん **桂枝茯苓丸** とうかくじょうきとう **桃核承気湯** とうきしゃくやくさん **当归芍薬散**などがあります。

漢方系の食品で瘀血を改善するものは、じゅんかんげん **循環元**、へんしこう **片仔廣**があります。

どの処方を選ぶかは、ほかの症状を含めて考えます。