

# 東洋医学通信

〈発行元〉

阪神中国医学研究所  
尼崎市長洲本通1-16-17

〈連絡先〉

06(6488)8149

## 『血虚』

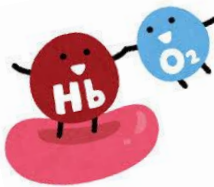
東洋医学の中で『血虚』という概念があります。血が不足状態という意味ではありますが、西洋医学でいう貧血そのものではありません。貧血も血虚の一部であると捉えるといいと思います。鉄欠乏(ミネラル欠乏)も多く含まれています。昔の人は血液検査なしでそれらの症状を「血が足りない」と判断しました。すごいですね。

- ・顔色は悪く艶がない
  - ・貧血、ふらつき、立ちくらみ
  - ・髪がパサついて抜けやすい
  - ・爪が割れやすい
  - ・こむら返りをよく起こす
  - ・月経の遅れ
  - ・眠りが浅く、よく夢を見る
  - ・精神不安定
  - ・手足が冷える、痺れ、寒がり
  - ・肌が荒れやすい、乾燥肌
  - ・不眠、不安感
  - ・年の割にはしわが多い
- 等々

このような症状に覚えのある方に、女性が多いのではないのでしょうか？

### 鉄の働き

- ・酸素を運ぶ
  - ・エネルギーを作るのにも必要
  - ・神経伝達物質の材料になる
  - ・コラーゲンを作る時にも必要
  - ・白血球内の殺菌成分を作る時にも
- 等々



鉄は様々なところで使われているのですね。

血液は、心臓から排出されます。もし、体が血液が足りないと判断すると心臓は一生懸命、より多くの血液を送り出そうとします。それには交感神経を使います。

交感神経とは、戦闘する時逃げる時に使われる自律神経です。

### 交感神経の働き

- 瞳孔散大 血圧上昇
- 血管収縮 気管支拡張
- 心機能亢進



自律神経のバランスが良い時には、活力の元になります。集中力や持久力もあげます。

しかし、バランスが崩れると心や身体に不調が出てきます。肩こり、冷え性、頭痛等も、交感神経が過剰に働いた時の症状の一部です。

このように貧血も、交感神経を刺激する症状の一つと言えます。

### 貧血の治療として

#### ・食事療法

鉄分を多く含む食材

- 鶏レバー 卵黄 魚の内臓
- 貝類(しじみ、あさり、牡蠣等)
- 小魚 豆類 青菜類
- ひじき

選んで料理に使いましょう。



### ・漢方

当帰(とうき)

川芎(せんきゅう)

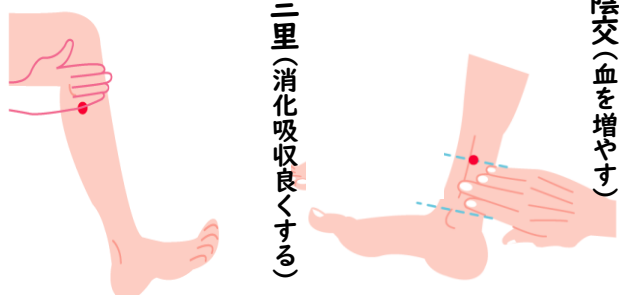
血液を増やす生薬だそうです(詳しくは漢方クリニックでお聞き下さい)

### ・鍼灸治療

症状によりツボの場所が異なりますが、全般的なツボで、ご家庭で、お灸等、刺激しやすいところを記載します。

三陰交(血を増やす)

足三里(消化吸収良くする)



鍼灸師

山中慶子