たぶん、世界一笑いながら学べる
おかあさんのための家庭の医学

高血圧

~“高”血圧が悪いって
誰がいった？~

むしろ台所診療所・足つぼ経筋施術そえる堂presents

http://mushiro-kitchenclinic.com
https://sowell-do.com/

講師紹介

足つぼ屋さん

神谷成美（かみやしげみ）

2010年、2014年生まれの兄弟を育てる中医学勉強中の主婦。
ひとみ婆さんのコスプレでPTA会長を勤めた過去アリ

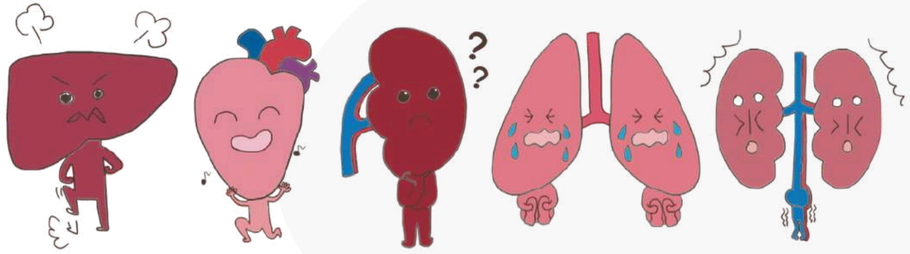
変態

河口あすか（かわぐちあすか）

2012年、2014年、2020年生まれの姉弟を育てる中医学勉強中の主婦。
幼稚園ママ友だったおしげちゃんから聞いた「中医学」というキーワードにどハマり。勉強しながら発信しています。

なんで血圧が高くなるのか
ってところは考えずとにかく怖いから下げよう、
っていう発想はよくないよね

血圧よりアカンのは
心熱だよね



高血圧とは何か？

高血圧の診断基準

（日本高血圧学会ガイドライン2024）

血圧分類	収縮期血圧(上)	拡張期血圧(下)
正常血圧	～119 mmHg	－79 mmHg
正常高値血圧	120–129 mHg	－79 mmHg
高値血圧	130–139 mHg	80–89 mHg
高血圧(Ⅰ度)	140–159 mHg	90–99 mHg
高血圧(Ⅱ度)	160 mmHg以上	100 mmHg 以上

高血圧とは、動脈内の血圧が慢性的に高い状態を指します。
血圧は心臓から送り出された血液が血管にかける圧力のことで、以下の2つの数値で表されます：

- 収縮期血圧（上の血圧）：心臓が収縮して血液を送り出すときの圧力
- 拡張期血圧（下の血圧）：心臓が拡張して休んでいるときの圧力

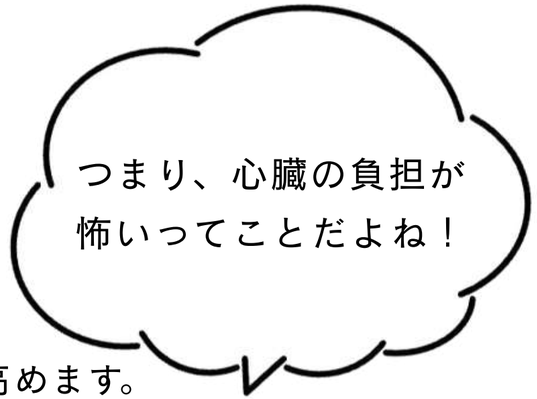
高血圧の現代医学的原因

- 遺伝的な要因:高血圧になりやすい体質が遺伝することがあります.
- 生活習慣:
  - **食塩の過剰摂取:**塩分を多く摂取すると、体内の水分が過剰に留まり、血圧が上昇します.
  - **肥満**:肥満は、心臓の負担を増やし、血圧の上昇につながります.
  - **運動不足**:運動不足は、心血管系の機能を低下させ、血圧の上昇を招きます.
  - **飲酒**:過度の飲酒は、血管を収縮させ、血圧を上昇させます.
  - **ストレス**:ストレスは、交感神経を興奮させ、血圧を一時的に上昇させます.
  - **喫煙**:喫煙は、血管の弾力を失わせ、動脈硬化を進行させ、血圧の上昇を招きます.
- その他の要因:
  - **加齢**:加齢とともに、血管の弾力性が失われ、血圧が上昇しやすくなります.
  - **自律神経の乱れ**:疲労や睡眠不足などが原因で、自律神経が乱れると、血圧が上昇することがあります.

高血圧によるリスク

高血圧を放置すると、様々な病気のリスクが高まります。特に、動脈硬化、心臓病、脳血管疾患、腎臓病、そして目の病気などが挙げられます。また、大動脈瘤や大動脈解離といった、命にかかわるリスクも無視できません。
高血圧のリスクを具体的に見ていきましょう。

1. **動脈硬化:**
   - 高血圧によって血管の壁が傷つき、硬く、もろくなる動脈硬化が進行します。
   - 全身の血管で動脈硬化が起こり、心臓病や脳卒中のリスクを増加させます。
2. **心臓病:**
   - 高血圧は、心臓に負担をかけて、心臓の壁が厚くなる心肥大を引き起こします。
   - 心臓に血液を送る冠動脈が狭窄したり、詰まったりして、狭心症や心筋梗塞のリスクが高まります。
   - 心不全のリスクも増加します。
3. **脳血管疾患:**
   - 高血圧は、脳血管の動脈硬化を進行させ、脳出血、脳梗塞、くも膜下出血といった脳卒中のリスクを高めます。
4. **腎臓病:**
   - 高血圧は、腎臓の血管を傷つけ、腎臓の機能が低下する腎硬化症や腎不全を引き起こす可能性があります。
5. **目の病気:**
   - 網膜の血管に動脈硬化の影響が及び、高血圧性網膜症や眼底出血を引き起こす可能性があります。
   - 重症化すると、視力障害や失明のリスクが高まります。
6. その他:
   - 大動脈瘤や大動脈解離といった、大動脈の病気のリスクも高まります。
   - 閉塞性動脈硬化症や壊疽といった、手足の血管の病気のリスクも高まります。



中医学から見た高血圧とは

高血圧って
この本にしか
載ってないのよ・・・

血圧の異常に高い疾患。原因疾患不明のものを本態性高血圧症という。
原因疾患の明らかなものを、症候性高血圧という。
めまい、頭痛の一部が、これに当たる。
by鍼灸配穴辞典

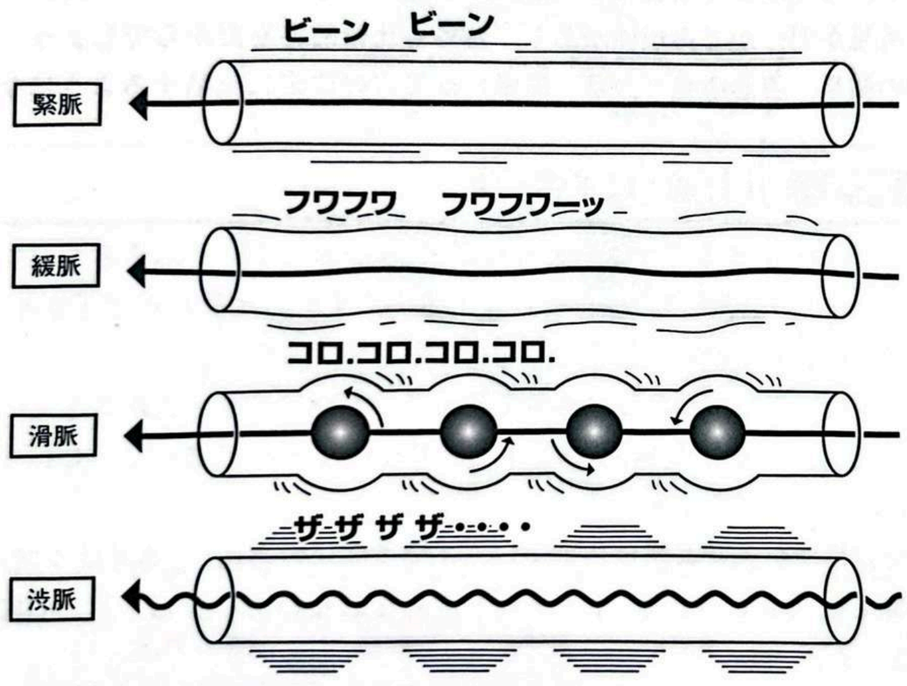
中医学から見た高血圧は、症状によってフォルダが違う！

①肝火タイプの高血圧：頭痛、煩躁（はんそう）、怒りっぽい、顔が赤い、目が赤い、口内乾燥、便秘、舌苔が黄色い、脈が弦（ビヨンビヨンしている）
②陰虚タイプの高血圧：めまい、視力減退、耳鳴り、不眠、多夢、全身麻痺、舌紅、弦脈
③痰湿タイプの高血圧：動悸、胸脘痞悶（キョウカンヒモン・胸がつかえもだえ苦しむ）、めまい、嘔吐、動作不活発
④肝風内動タイプの高血圧：激しい頭痛、めまい、昏睡、言語障害→怖いのはコレ！
⑤陰陽両虚タイプの高血圧：頭眩（あたまくら・めまいやふらつき、または気が遠くなるような症状）、呼吸切迫、耳鳴り、疲れやすい、無気力、手足麻痺、頻尿or夜間多尿、時にインポ

血圧と脈①

中医学（中国伝統医学）において、血圧と脈（脉／脈象）は密接に関係しています。ただし、中医学には西洋医学の「血圧（Blood Pressure）」という概念は直接存在しません。
その代わりに、**脈診（みゃくしん）**という方法で、体内の気血の流れや臓腑の状態を把握し、間接的に「血圧が高い・低い」状態を読み取ります。

血圧と脈②



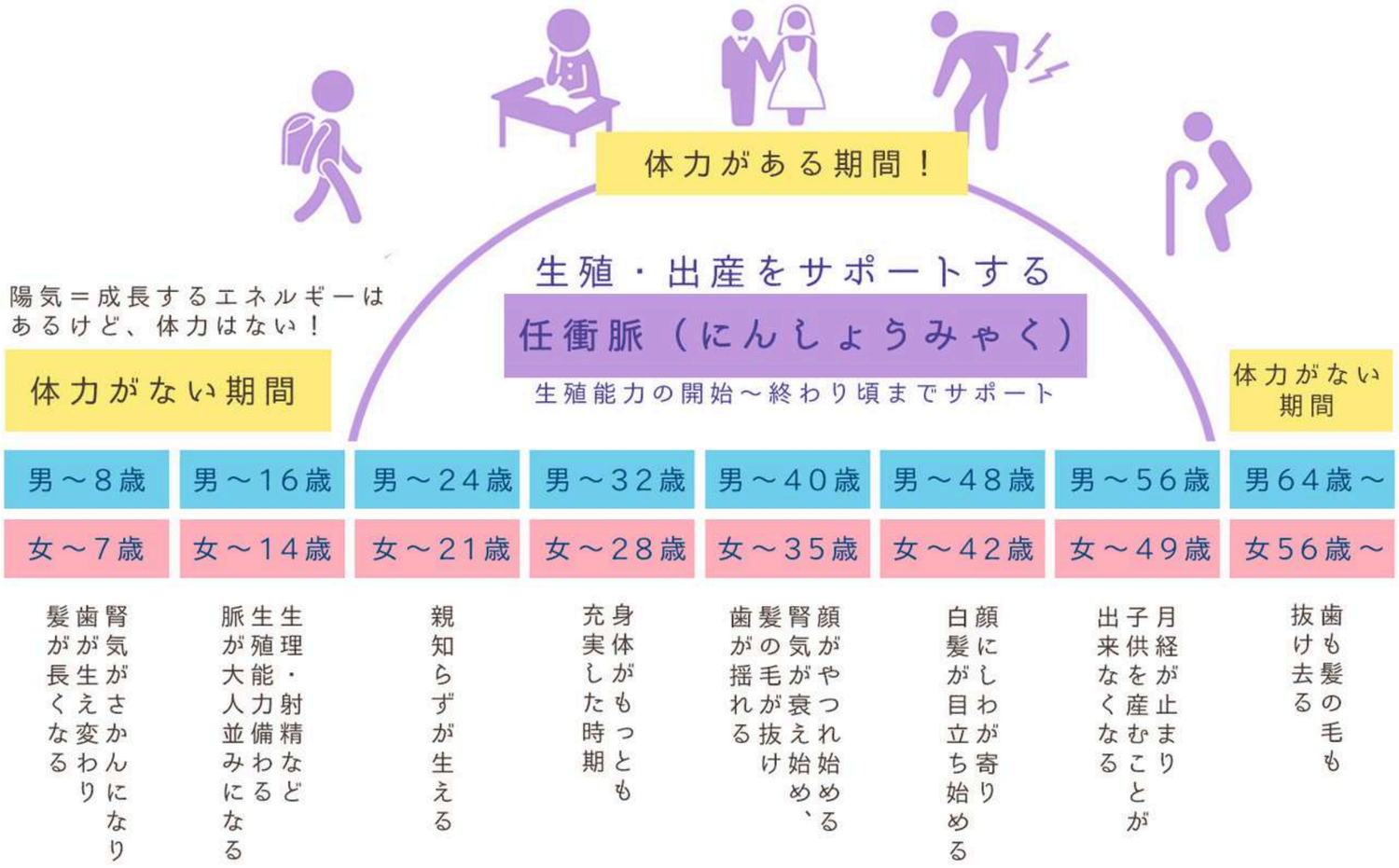
出典：絵でわかる漢方医学

1脈象で血圧の状態を読み取る

中医学では、脈診によって気血の状態や臓腑の虚実、寒熱などを判断します。
例えば：

- 弦脈（げんみゃく）：ピンと張ったような脈。肝気亢進・肝火上炎などにみられ、高血圧傾向。
- 滑脈（かつみゃく）：スムーズに流れるような脈。痰湿や実熱の証とされ、高血圧の背景にあることが多い。
- 細脈（さいみゃく）／虚脈（きょみゃく）：弱々しい脈。気血両虚や腎陽虚など、低血圧の人によく見られる。
- 沈脈（ちんみゃく）：深い位置でしか触れない脈。陽虚や寒証の可能性があり、低血圧傾向

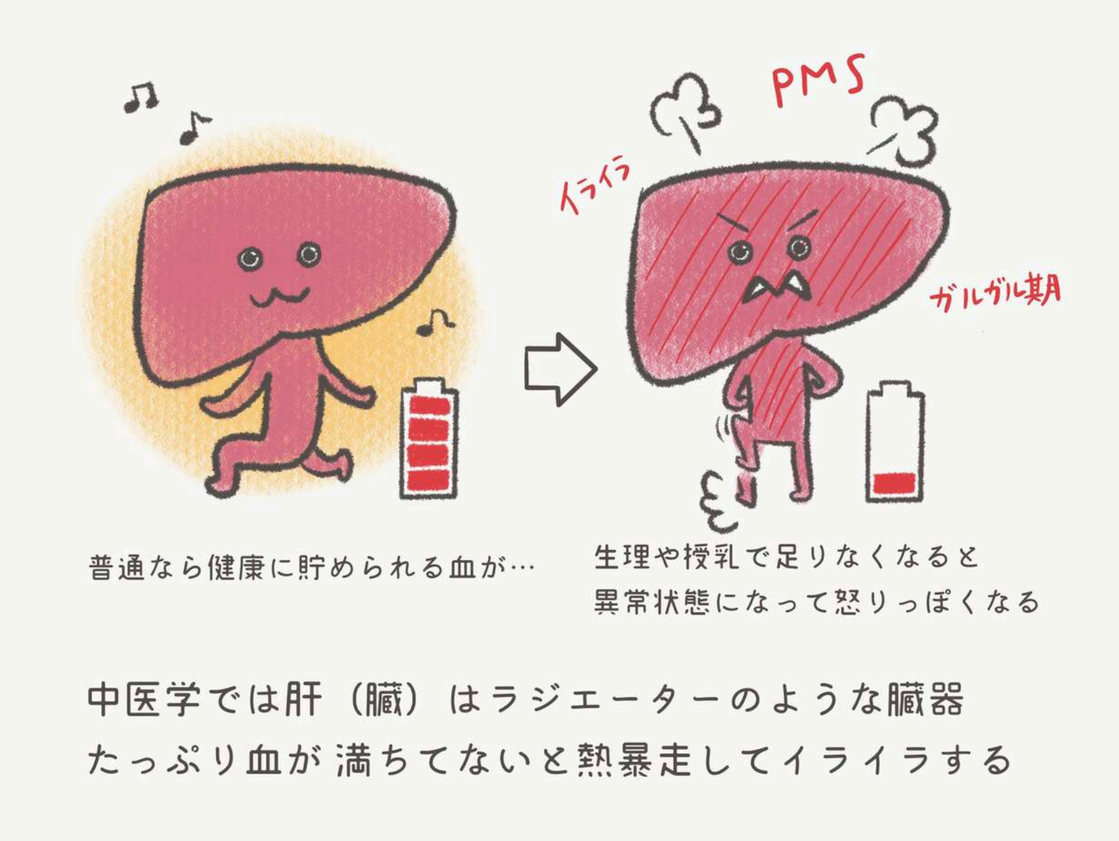
腎精と血圧



一生のうち、体力が乏しい時期と、体力が充実している時期がある！

子どもは元気いっぱいだけど、血圧は低い。壮年になり、生殖能力がなくなると、消化能力は弱くなる。
加齢とともに、血管の弾力性が低下し、血流が悪くなることで血圧が上昇しやすくなる。

肝火（かんか）タイプの高血圧



🌿 肝火上炎（かんかじょうえん）とは？

中医学での「肝火上炎」とは、肝の機能異常によって、熱（火）が上へ昇る病態を指します。
肝は「疏泄（そせつ：気の巡りを整える）」「蔵血（血を蓄える）」を担い、感情や自律神経的なバランスとも深く関わります。

🔥肝火とは？

→ イライラ、怒り、不満、ストレスなどで「肝」の気が滞り、熱化して火となり、頭部や上半身にのぼる病態。

肝火タイプの症状

- 顔が赤くのぼせる：頬が赤く、熱感やほてりがある（特に午後〜夕方）
- 頭痛・頭重感：特にこめかみ〜頭頂部のズキズキした痛み。緊張型や片頭痛傾向
- 目の充血・かすみ目：目が赤くなったり、疲れたり、イライラで視界が悪くなる
- 耳鳴り・めまい：「ゴーッ」という低音系の耳鳴り／目の前がグルグルする感覚
- 口が苦い・渇く：朝起きた時に口が苦く、渇きやすい（内熱のサイン）
- 高血圧傾向：上半身に熱がこもることで血圧が上昇（特に感情の高ぶりと関連）
- 便秘・尿の色が濃い：体内の熱が腸や膀胱に影響し、排泄トラブルに現れる

頭寒足熱の逆は
「上熱下寒（じょうねつかかん）」
「上実下虚（じょうじつかきょ）」

「上半身に熱がこもり、下半身は冷えている状態」
＝“火のぼせ”＋“足腰の冷え”が同時にあるアンバランス体質

🔍 よくある原因

🌪️ ストレス過多
肝火が上に上り、イライラ・頭痛・不眠に。下半身は冷えたまま

🍔 食生活の偏り
冷たい物・甘い物のとりすぎで脾腎が弱り、下寒になる

📱 運動不足
気血の巡りが悪くなり、上に熱がこもる／下に熱が届かない

👴 加齢・慢性疲労
腎の陽気が衰えて体が冷えやすく、同時にのぼせやすい

漢方は大きくわけて二種類

雑すぎか？

体力を増やす系／症状をどうにかする系

体力とは、気と、血と、水（津液）
気＝生命を維持しているエネルギー＝目に見えない
（体を温める、筋肉を動かす、思考と記憶を支える、血液と津液を巡らせ、外敵から身を守り、食事を消化して排便させる）
血＝体内にある赤い液体。メンタルを安定させて深く眠りに就かせてくれるもの。
水＝それ以外の体液。体を潤すモノ。

これらを増やしてくれる漢方
補中益気湯（ほちゅうえっきとう）、十全大補湯（じゅうぜんだいほとう）
など！これらは毎日飲んでもOK。他は体調に応じて。

肝火タイプの漢方

chatGTPに画像作らせたらツッコミどころ満載

一言でいうと。お酒とか爆食いとかヤンチャした人のドロドロをガーーーっと流してくれる漢方！

肝胆実火清熱→肝と胆が火事！熱を冷ます
清泄下焦湿熱→下の方のヘドロを排泄するよ
いらいら・怒りっぽい・激しい持続性の頭痛・めまい感・目の充血・目痛・耳鳴り・耳痛・突発性難聴・口が苦い・胸脇痛
排尿痛・排尿困難・尿の混濁・残尿感・陰部のかゆみ・インポテンツなど

強い漢方なので頓服！MAX3包で留める

肝火タイプのツボー太衝

ツボ…それは
“完全に回復した1日を取り戻せる”
疲労回復の方法

「太衝（たいしょう）」は、足の親指と人差し指の骨のあいだにある、イライラやストレスを落ち着けるツボ。
【HOW TO】どちらかというと右側の親指の付け根をゆらしながら押す

肝火タイプのツボー行間（こうかん）

体の熱はどこから出る？
出口は手先足先にあった！

肝経にある熱の出口、栄穴（えいけつ）
イライラやのぼせを鎮めるポイント。
指のヒレはみんな熱取りの作用があるので、足ツボのルーティンに組み込むと吉。子どもの発熱の時も、頭冷やさず、栄穴モミモミすると◎
熱がこもってる人は痛い。

肝火タイプの薬膳ー涼性・苦味の食材

ゴーヤ・菊花・セロリなど

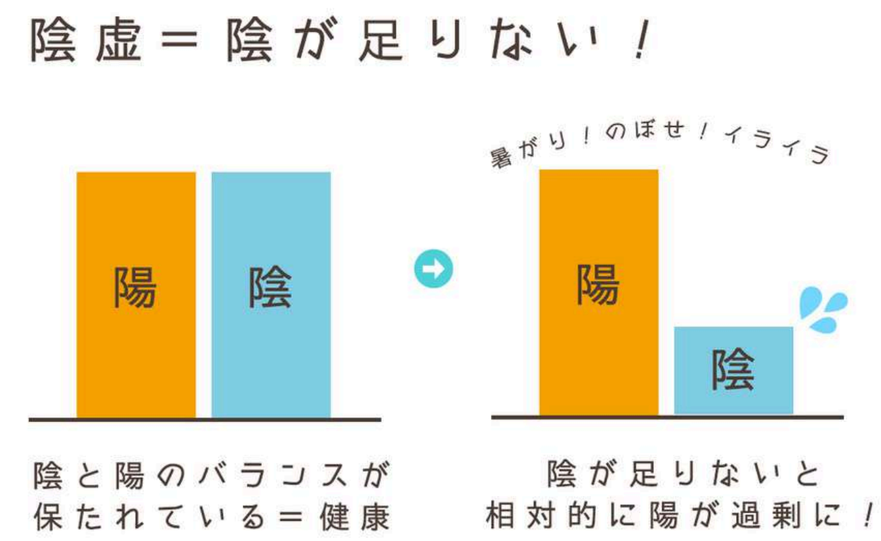
食材の体を温める度合いー五性（ごせい）

	冷やす		どちらでもない		温める
性質	寒性	涼性	平性	温性	熱性
作用	体を強く冷やし熱邪を取り除く	体を冷やし熱邪を取り除く	温める作用も冷やす作用も持たない	体の冷えを温める	体の冷えを強く温める
代表食材	きゅうり、ニガウリ、アロエ、ミョウガ、すいか、バナナ	セロリ、大根、冬瓜、なす、レタス、なし、ビワ、小麦、ハトムギ、蕎麦など	キャベツ、とうもろこし、うるち米、大豆、白菜、山芋、さつまいも、じゃがいも、りんご	しょうが、かぼちゃ、ニラ、ねぎ、餅米、紫蘇、八角、エビ、鶏肉、酒粕など	ニンニク、山椒、唐辛子、胡椒、羊肉など

「薬膳&漢方の食材辞典」阪口珠未著より

食材には、体を温めるor冷やす性質がある
食材には、五臓に入る味がある

陰虚（いんきょ）タイプの高血圧



性格はせっかち／イライラ／のぼせ／暑がり／めまい／耳鳴り／つめたいものを好む／ツバが少ない／喉が乾く／皮膚の乾燥／手足の裏が熱い／寝つきが悪い／寝汗／大便が乾燥／尿量少ない／腰痛／手足が冷えてる／月経が早く来る／出血色が赤い／月経不順／無月経／不妊症

日本人は一億総陰虚！

🌿 陰虚タイプの高血圧とは？

「陰虚（いんきょ）」とは、体を潤す“陰”＝血や津液（しんえき：体液）が不足している状態。
この状態が続くと、体の熱を冷ます力がなくなり、“内側からじわじわ熱がこもる”ような症状が現れます。

🩺 陰虚＋高血圧 → 潤い不足でのぼせやすく、慢性的な熱感やイライラを伴う傾向に。

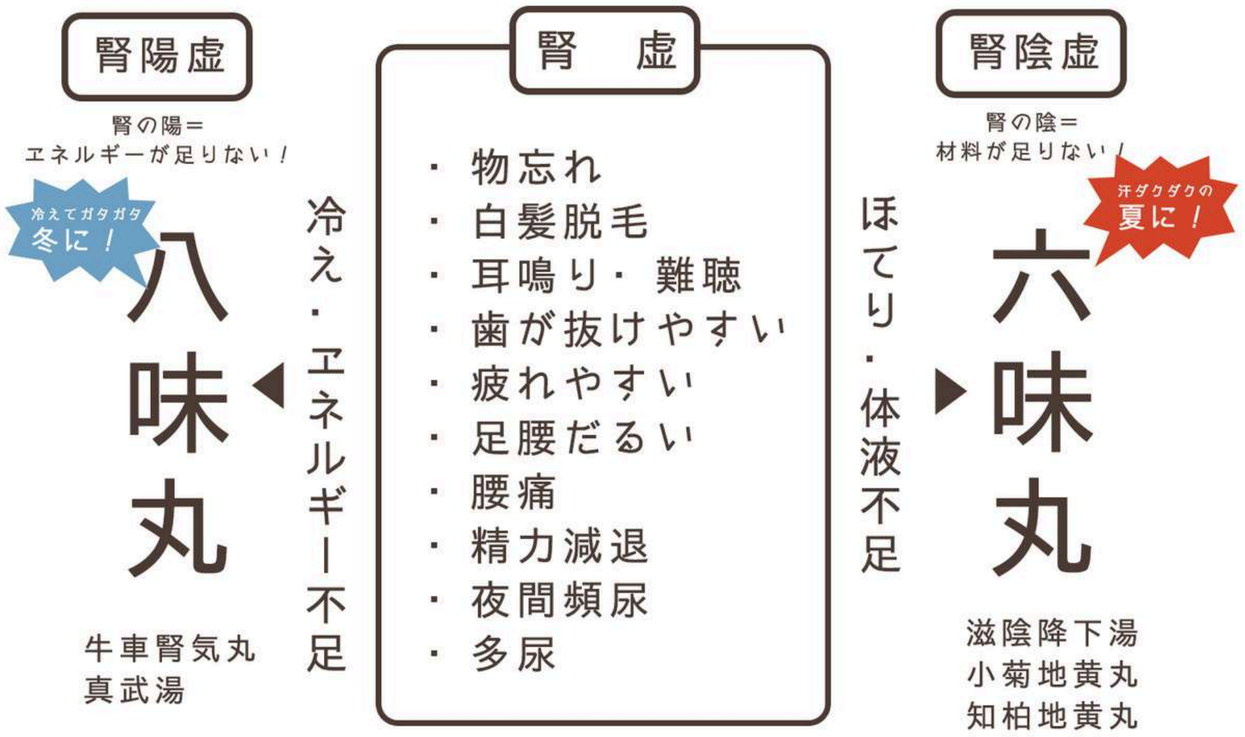
陰虚体質の人は「がんばり屋で、休むのが苦手」な人が多いです。
食事だけでなく、早寝・深呼吸・静かな時間も“潤いを養う薬膳”と考えましょう。

陰虚タイプの高血圧ー主な症状

◆ 手足がほてる
特に午後〜夜にかけて熱感（陰虚の「五心煩熱」）
◆ 口や喉が渇く
水分を飲みたくなるが、がぶ飲みで改善しないことも
◆ 寝汗をかく
寝ている間にじっとり汗。中医学では「盗汗（とうかん）」と呼ばれる
◆ 顔が赤らむ・のぼせやすい
内熱によるのぼせ感や顔のほてり。微熱っぽさを感じることも
◆ 便秘ぎみ
津液不足で腸が潤わず、コロコロ便・乾燥便に
◆ 舌が赤くて乾燥
舌診では「紅舌・少苔・裂紋あり」が多い

肝火タイプとの違いは、出火元。
こちらは腎が大元の出火原因。
寝汗や手足の火照りがポイント

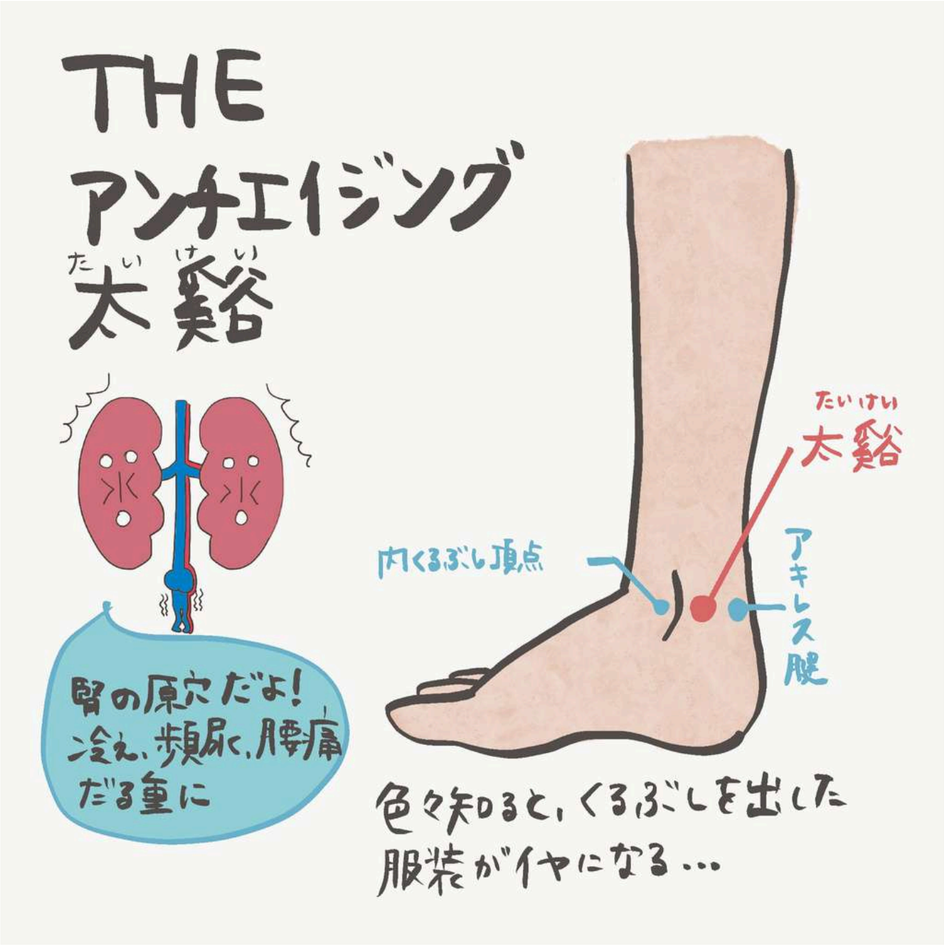
陰虚タイプの漢方ー知柏地黄丸（ちばくじおうがん）



体にこもった“じわじわ熱”を冷まし、潤いを補う漢方薬。

陰虚火旺（いんきょかおう）＝陰が足りなくて超〜〜火が旺盛な状態向けの漢方。
「陰虚（体の潤い不足）によるほてり・寝汗・のぼせ・口の渇き」などに使われます。
腎陰を増やす六味丸＋とても冷やす知母（ちも）・黄柏（おうばく）が合体した漢方！

陰虚タイプのツボー太渓（たいけい）



「元気の根本＝腎」に
ダイレクトに働きかける“要のツボ”

足首の内側、くるぶしとアキレス腱のあいだにある、腎を元気にする“元気の根っこ”ツボ。
体の「潤い」や「エネルギー（精）」を補い、冷え・のぼせ・疲労に対応します。
靴下や足湯、カイロで温めてあげると◎

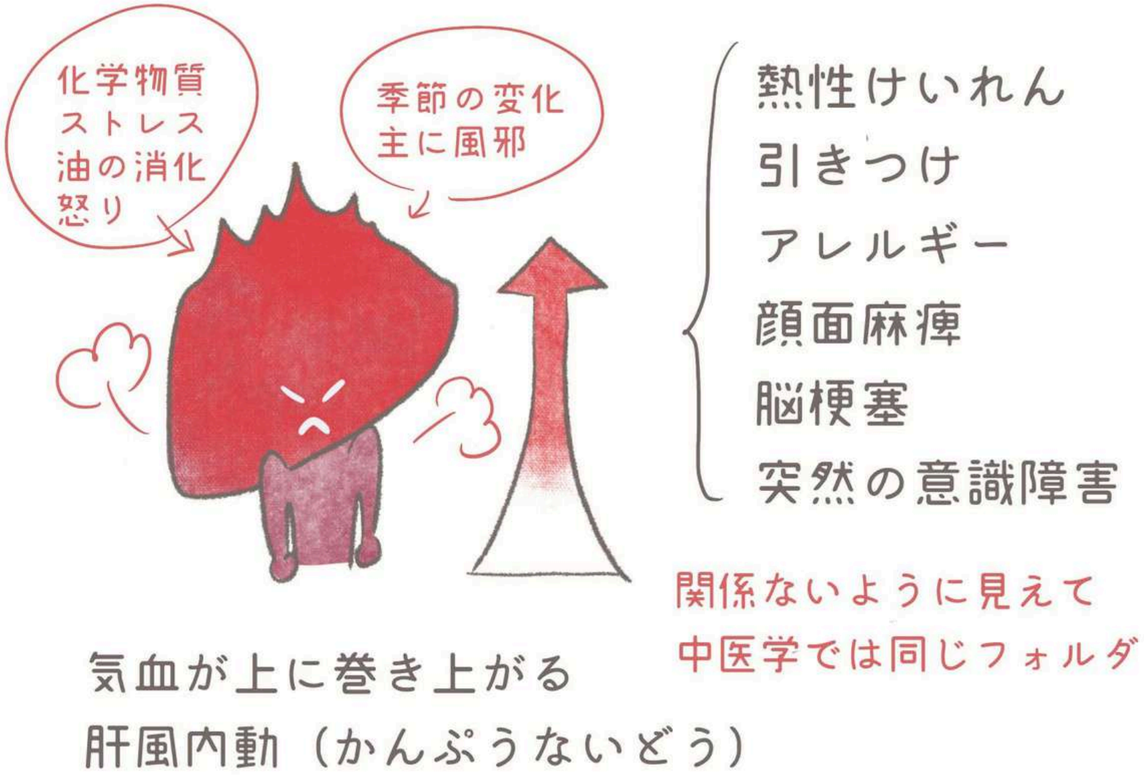
蓄熱タイプの足首ウォーマーがオススメ！

陰虚タイプの薬膳ー陰を滋養して、清熱する食材

◆ 潤いを補う
百合根、白きくらげ、梨、豆乳、はちみつ、卵黄、アボカド
◆ 熱を冷ます
緑豆、きゅうり、トマト、セロリ、スイカ、れんこん、菊花
◆ 腎陰を養う
黒ごま、黒豆、山芋、くるみ、クコの実、枸杞葉、栗
◆ 気持ちを落ち着ける
なつめ、小麦、バナナ、豆腐、カモミール、ジャスミンティー

NGな食生活
辛いもの・香辛料（熱を助長し、潤いをさらに消耗する）
焼き物・揚げ物中心（火の強い調理法は体内の熱を高めやすい）
コーヒー・アルコールの摂りすぎ（利尿＆刺激でさらに乾燥＆消耗）
夜ふかし・睡眠不足（陰を消耗しやすく、回復力が下がる）

肝風内動（かんぷうないどう）タイプの高血圧



「肝風内動」とは、肝に熱や陰虚があることで“内なる風”が発生し、身体の上部に動き出す病態のことです。

➡️ 特に高齢者や長年の肝火・陰虚・瘀血が蓄積して起こる、比較的重いタイプの高血圧です。
➡️ 発作的・突発的な症状が出やすく、脳卒中リスクと関連があると考えられています。

脳梗塞、心筋梗塞に繋がりやすいのはコレ！！！

肝風内動（かんぷうないどう）タイプの高血圧 よくある心と体のサイン

- ふるえ（手指の震え）：体の中の「風」が動くことで震えが起きる
- めまい・ふらつき：ぐるぐる回るような回転性めまい、足元がおぼつかない感覚
- 耳鳴り・難聴：キーン・ゴーッという音、ストレスや疲れで悪化
- 目のチカチカ・視界の揺れ：「閃輝暗点」など、頭部への血流や気の過剰が原因に
- 顔面のけいれん・引きつり：一時的な神経興奮による現象（片側のみなども）
- 強い頭痛・こめかみのズキズキ：血圧が一気に上がるときに伴いやすい
- 急なイライラや怒りっぽさ：肝の失調が背景に（肝風は肝火・肝陽から派生する）

肝風内動（かんぷうないどう）タイプの漢方ー釣藤散（ちょうとうさん）

通称ツリフジさん。脳梗塞の漢方。
気軽に薬局で売ってるけどね。。

イライラ・ボーッとする・ふらつく高血圧タイプに使われる漢方薬です。
特に「高血圧初期」や「加齢による頭の重だるさ、頭痛、めまい」に使われます。

肝風内動（かんぷうないどう）タイプのツボ
太衝（たいしょう）

やっぱり太衝。肝は超おしゃべり！

太衝は「肝の原穴」＝肝の働きを整える中心のツボ。

肝風内動は「肝の熱」や「気の高ぶり」が原因で、
頭痛・ふるえ・イライラ・のぼせなどが起きます。

👉 太衝を刺激することで、肝の気を鎮め、熱を下げ、
風を止める作用があるため、
肝風内動のケアにとても適しています。

肝風内動（かんぷうないどう）タイプの薬膳

◆ 清肝・瀉火

セロリ、トマト、苦瓜、キュウリ、緑豆、菊花

肝火を冷まし、熱によるのぼせ・怒りを鎮める

◆ 息風

黒きくらげ、海藻類、山査子、牡蠣、アサリ、しじみ

けいれん・ふるえ・めまいを落ち着かせる

◆ 滋陰・潜陽

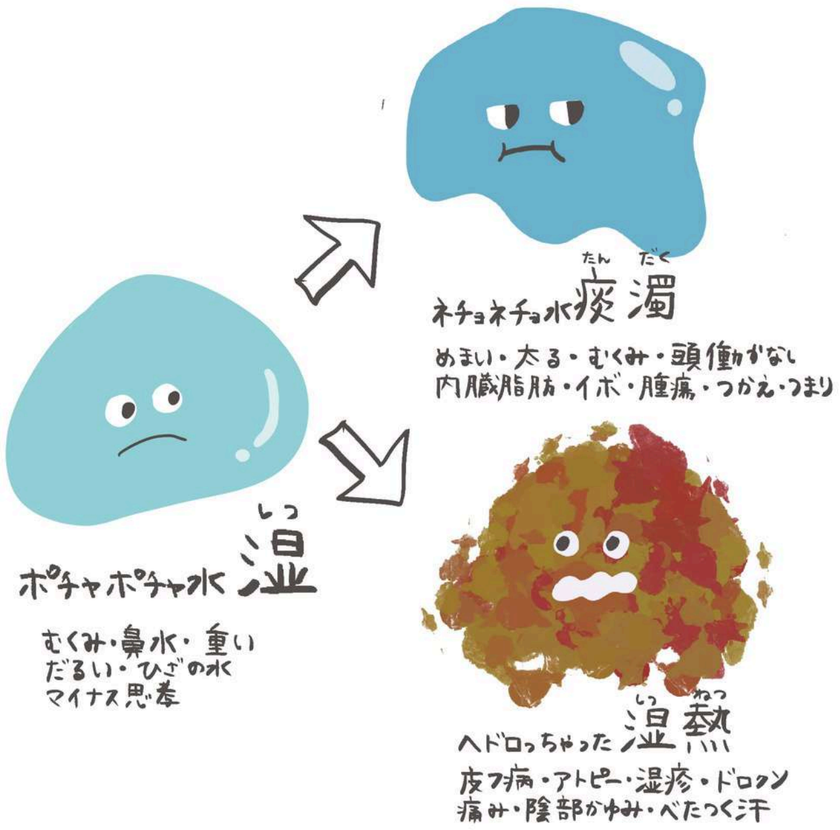
黒ごま、山芋、豆腐、豆乳、白きくらげ、百合根、クコの実

潤いを補い、上昇しすぎた「気」や「熱」を下げる

➡私たちのオススメは、骨髄エキス！！

肝に入る鶏と、腎に入る豚。どちらもエキスで髄（ボーンブロス）をお手軽にとれる！

痰湿（たんしつ）タイプの高血圧



考えたこともなかった！
体に悪さする水があるなんて。

🌫️ 痰湿タイプの高血圧とは？

中医学では「痰湿（たんしつ）」とは、**体の中に溜まった不要な水分・老廃物（ドロドロ・ねばねば）**を指します。
この“余分なもの”が体に停滞して、血の巡りや気の流れを妨げ、結果的に高血圧を引き起こすタイプです。

痰湿（たんしつ）タイプの高血圧

✅よくある心と体のサイン

🌧️ 身体的

体が重い・だるい・むくみ・朝のぼんやり感・痰が絡む・胸苦しさ・めまい

💦 体質傾向

湿気に弱い（梅雨・夏場に悪化）／太りやすい／汗がベタつく／お腹がぽっこり

💭 精神面

思考がにぶい／集中力低下／気分が晴れない

🩺 血圧の特徴

常に高いよりも「じわじわ上昇」しやすい／中年以降に多い

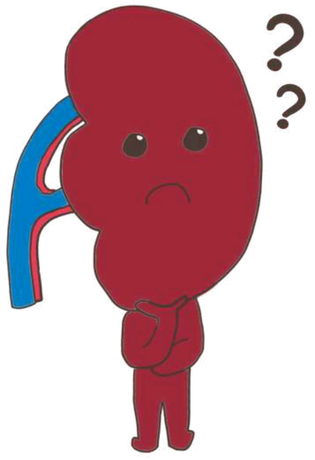
🧭 原因と背景（中医学的）

脾虚（ひきょ）：脾（消化器）の力が弱く、水分代謝がうまくいかない

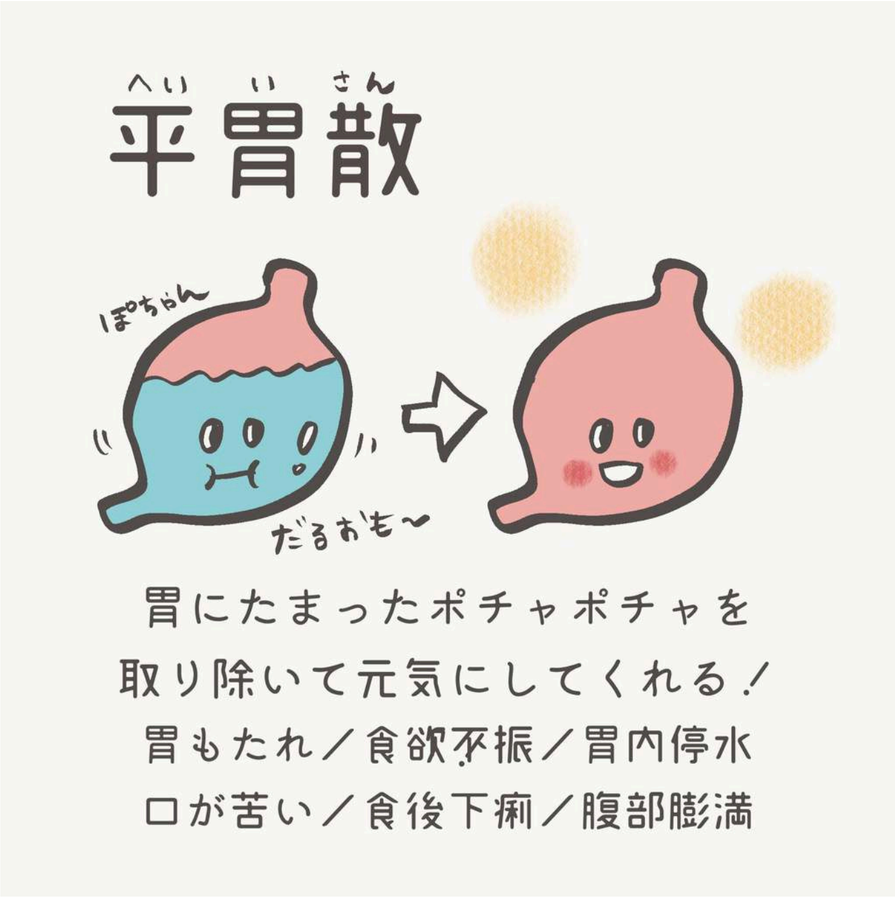
飲食の不摂生：油っこい物・甘い物・冷たい物の摂りすぎ

運動不足：水分が停滞し「痰湿」がたまりやすくなる

情緒不安：気滞により、痰湿がさらに停滞する



痰湿（たんしつ）タイプの漢方ー平胃散（へいいさん）



通称「ひらいさん」
胃の中ドロドロ掃除薬！！！

油っこい食事・甘い物・冷たい飲み物…つい摂りすぎた翌日は、胃の中がドロドロ・もたもた。
そんなとき中医学では、**「痰湿」**という余分なものがたまっていると考えます。
そんな体にぴったりなのが、平胃散（へいいさん）＝胃の中ドロドロ掃除薬！
胃腸を立て直し、湿を追い出す頼もしい処方です。

痰湿（たんしつ）タイプのツボー豊隆（ほうりゅう）

📍 足の陽明胃経（あしのようめいいけい）に属するツボで、
「痰湿（たんしつ）」＝体にたまった余分な水分・老廃物を取り除く特効ツボ

- 頭がボーッとする
- 頭部にたまった湿を動かす
- めまい・耳鳴り
- 気・水の流れを改善
- 胸のつかえ・吐き気
- 中焦（消化器まわり）の痰をさばく
- むくみ・体が重い
- 湿を排出してスッキリ感を出す
- 脂っこいものを食べすぎた
- 胃のもたれ、痰の生成を抑える

痰湿（たんしつ）タイプの薬膳ーハトムギ

オススメはハトムギ混入ごはん

◆ 健脾（胃腸を整える）

山芋、はとむぎ、とうもろこし、なつめ、鶏肉

消化力UP・湿を溜めない

◆ 利水・排湿

小豆、大根、冬瓜、緑豆、きゅうり、昆布、黒豆

むくみ・痰・体内湿を排出

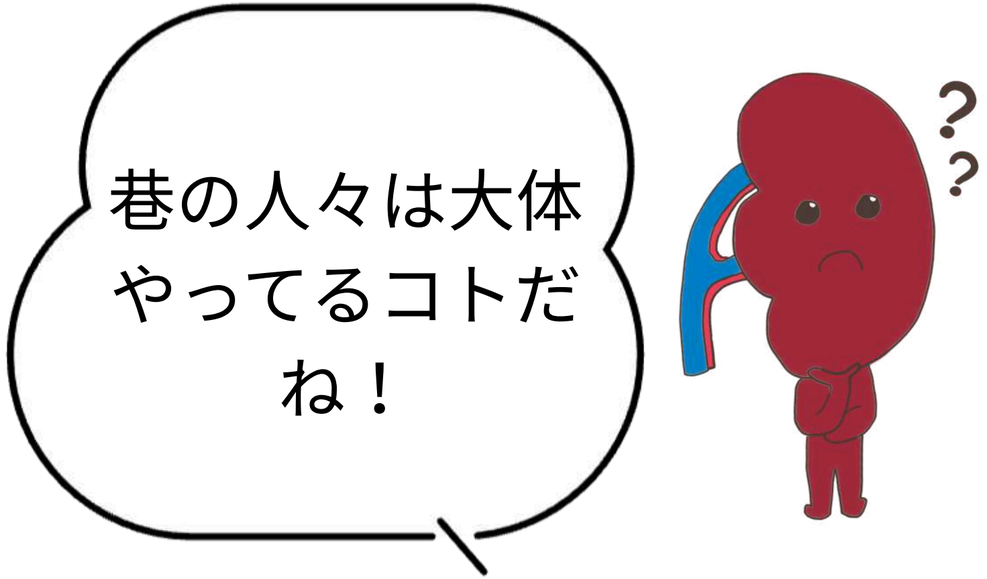
◆ 気を巡らせる

陳皮（みかんの皮）、みょうが、生姜、しそ、香菜

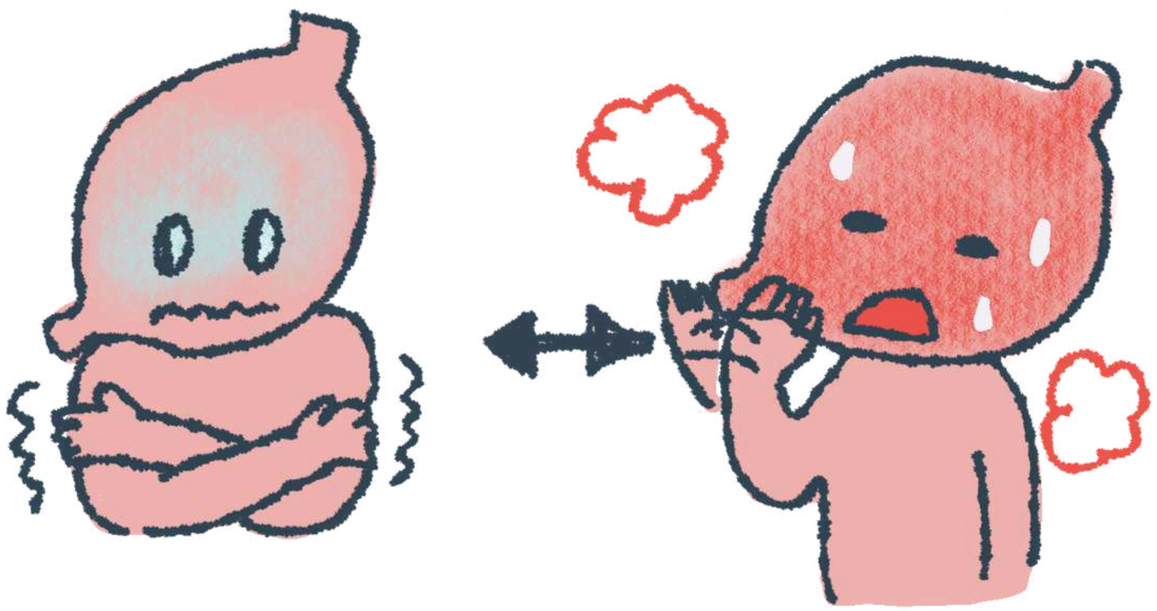
胃の動きを助けて湿を動かす

痰湿（たんしつ）タイプのNG行動

アイス・冷たい飲み物：脾胃を冷やして湿をためる
乳製品・甘いもの：痰を生みやすい（特にチーズ・ケーキ類）
揚げ物・脂っこい料理：消化に負担がかかり湿を助長
夜ふかし・運動不足：代謝が落ちて湿がたまる



陰陽両虚（いんようりょうきょ）タイプの高血圧



冬場は寒く夏場は暑い
午前は寒く午後は熱い

「陰（潤い・血・栄養）」と「陽（熱・エネルギー・推動力）」の両方が不足している状態。
中医学では、エネルギー切れ＆潤い不足のWダウンタイプ。

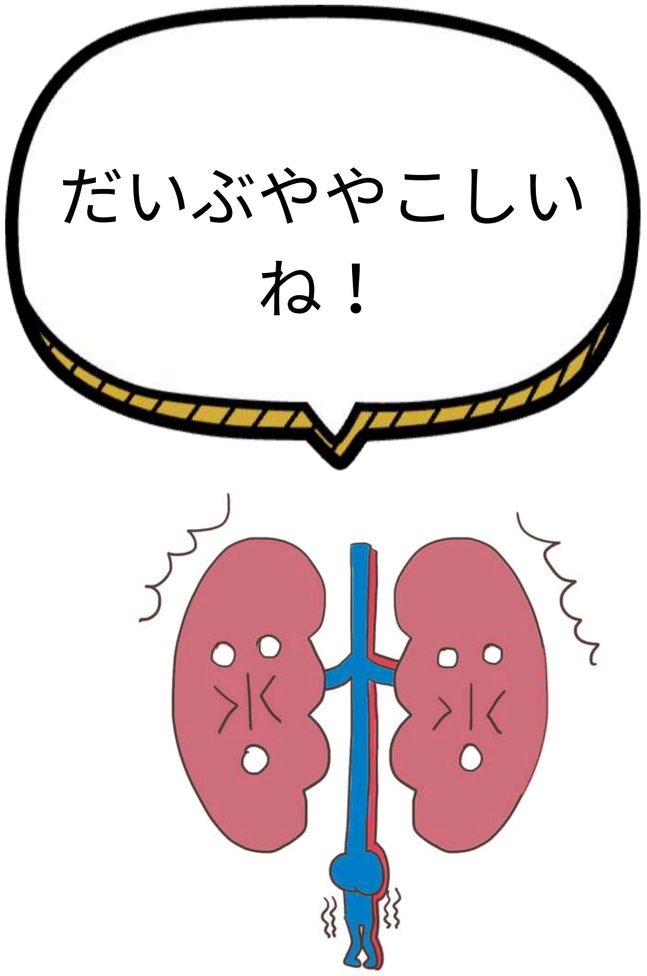
高血圧の中では比較的少数派ですが、高齢者や慢性疾患持ちの方に多く、重症化リスクが高いのが特徴。

どっちも足りないのに、熱化するので暑かったり寒かったりする。大変ややこしい状態。

陰陽両虚（いんようりょうきょ）タイプの高血圧

よくある体のサイン

- 体力がなく疲れやすい：少し動いただけで疲労感
- 手足が冷える＋ほてる：陰虚＋陽虚の特徴が混在
- 顔色が白く、やや赤みもある：血虚＋虚熱のミックス
- 息切れ・動悸・ふらつき：気血不足に由来する症状
- よく風邪をひく・治りにくい：免疫力＝衛気が弱まっている
- 寝汗＋下痢＋腰のだるさ：上は熱、下は冷えの混在症状



陰陽両虚（いんようりょうきょ）タイプの漢方ー八味丸（はちみがん）&補中益気湯（ほちゅうえっきとう）

腎虚

物質的

白髪脱毛、骨格の変形、皮膚の萎縮、筋肉の軟弱、白内障、歯の脱落等

機能的

知能運動神経、性機能の衰弱、不器用、つまずき、緩慢な動作、脱力、記憶や記銘力の低下、感覚の低下、勃起不全、早漏、排尿異常等

腎虚＋ほてり

身体の熱感、のぼせ、口、喉の乾燥感、手足のほてり、イライラ、不眠、濃い尿、堅い便、性欲の亢進

＝六味丸

腎虚＋冷え

寒けや四肢の冷え、寒冷を避けて、温暖を好む嗜眠、頻尿、多尿、夜間多尿、失禁、性欲減退、インポテンツ、不妊、月経異常、無月経

＝八味丸

◆補中益気湯（ほちゅうえっきとう）→「気（陽）の柱」
◆八味地黄丸（はちみじおうがん）→「腎（陰）の根っこ」
バランスよく全身を補う処方

- 朝起きられない／とにかく疲れやすい
- 動悸・息切れがする
- 声に力がない／話すのがしんどい
- 食欲がない、食後に眠くなる
- 内臓下垂（胃下垂・脱肛・子宮脱など）の傾向もあり

陰陽両虚（いんようりょうきょ）タイプのツボー命門（めいもん）

📍【位置】

- 腰のちょうど中央、第二腰椎と第三腰椎の間（背骨上）
- おへその真裏あたり
- ツボの名前の意味は「命（いのち）の門」＝生命力の出入り口

🌟どんなツボ？

- 中医学では、命門は**「腎の陽気の源」＝“命の火”が宿る場所**とされます。
- つまり、命門が弱ると「火が消える」→ 冷え・倦怠感・無気力が強くなる。
- 逆に、命門を温める・刺激することで、身体の根本エネルギー＝腎陽をチャージできます。

陰陽両虚（いんようりょうきょ）タイプの薬膳

🌗 陰陽両虚とは？

「潤い不足（陰虚）と火力不足（陽虚）を同時に抱えている状態」

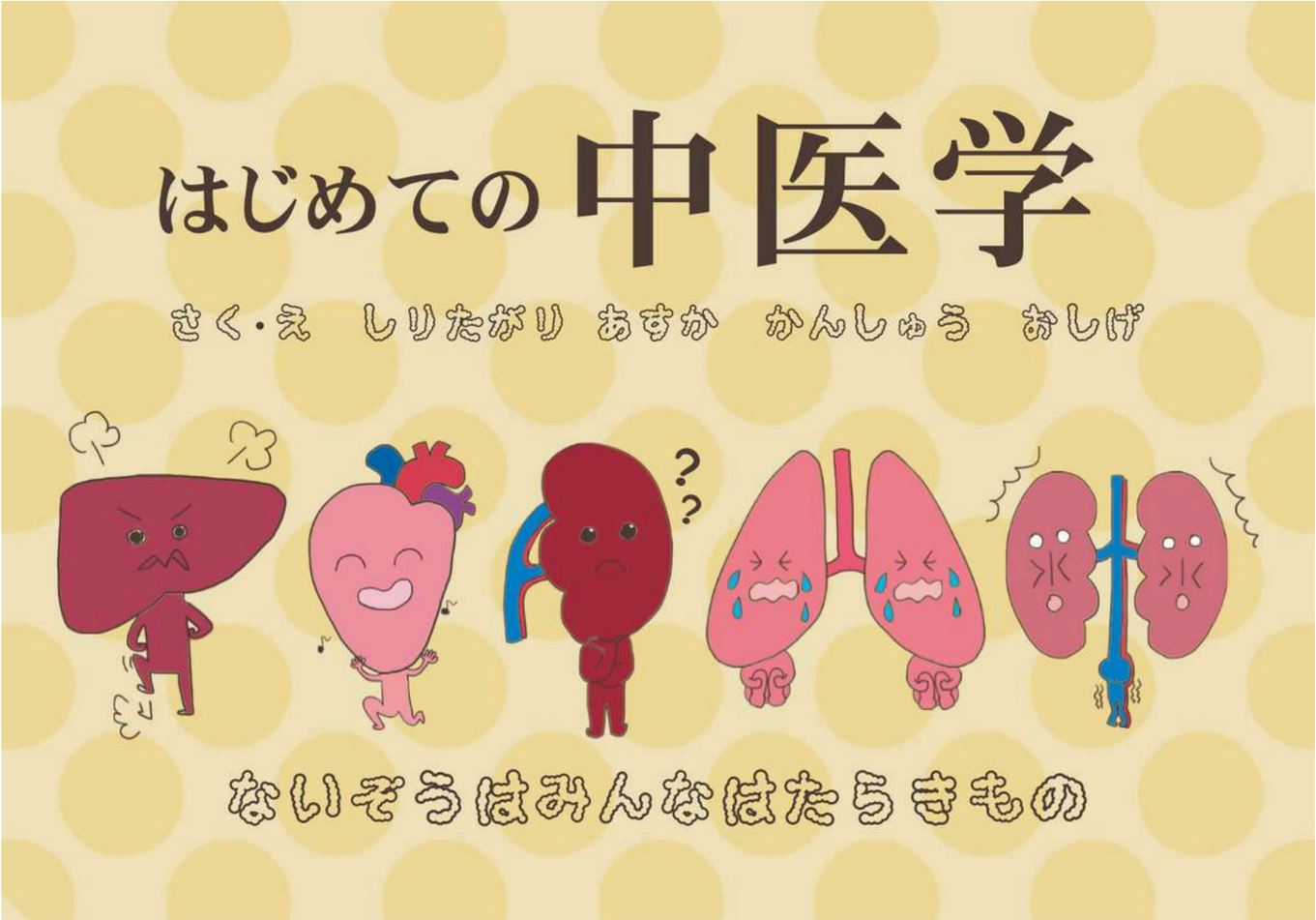
- 手足は冷えるのに、ほてる
- 疲れやすいのに、寝汗が出る
- 血圧が高いのに脈が弱い

そんな「バッテリー切れ」＋「オーバーヒート」が同居するような体質。

◆ 補気（元気）：高麗人参、山芋、かぼちゃ、もち米、鶏肉、なつめ、さつまいも
◆ 補血・滋陰：クコの実、黒ごま、白きくらげ、豆乳、ほうれん草、百合根
◆ 温陽・補腎：黒豆、羊肉、エビ、生姜、シナモン、にら、栗
◆ 調和・補全体：鮭、キノコ類、長芋、牛乳（温めて）、黒米、栗、栗南瓜

馬鹿馬鹿しさ全開！だけど、中医学が学べる。

中医学カルタ販売中



お母さんのための家庭の医学最強版「はじめての中医学」
全9回オンライン講座好評発売中