



# 冬季の中医養生

黃 懷龍



当資料の転載、複製、改変等は禁止いたします。

# 一、中医養生について

## (一) 概 念

養生とは生命を養って長生をはかることを指す。

『呂氏春秋』は「保養を通じて長寿を追求すること」である。即ち未病を治し、健康を維持することである。

中医養生では、全体觀に基づいて、弁証論治を行う、自然環境に適応すると、陰陽のバランスを保つなどの特徴がある。

## (二) 中医養生の秘訣

中医養生の最高境界は、「天人合一」自然に従いことである。

**修身養性**：精神を養う（養神）と肉体を養う（養形）の両面から養生する。

**養神養形**：喜怒哀楽の感情を心に留めず、いつも自然体の状態で、吐故納新とよばれる呼吸術や食事法などがあります。



## 二、冬季の養生

冬は立冬から立春までの立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒という六つの節気を含めた一年中一番寒い季節である。

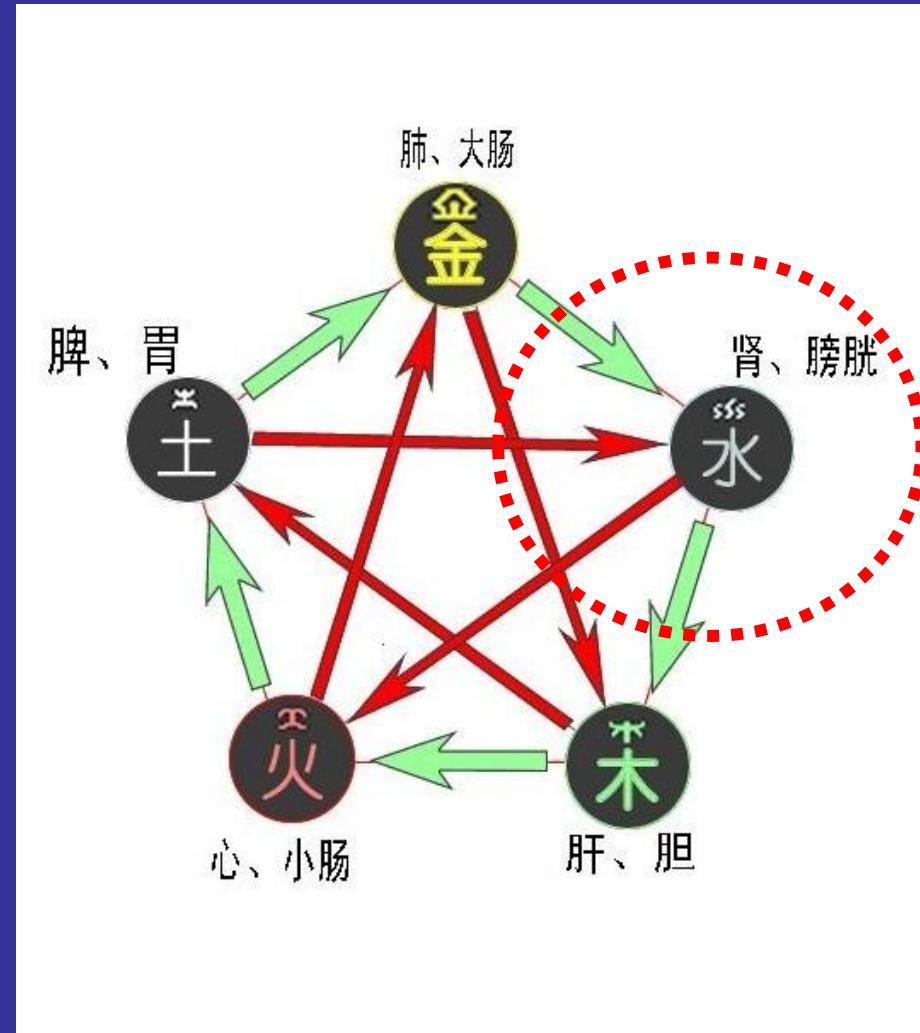
自然界は草木枯れ、動物冬眠の状態となり、この大自然に生きている人類は「天人合一」に従って、体の陰陽消長が緩慢状態となり、身体を休ませる時期に入る。

養生として「閉藏」、貯蔵することが重要とされている。食養生としては温陽、散寒、通経活絡の働き食べ物が挙げられる。

# (一) 冬の生理病理特徴

## 1. 冬と五行・腎臓

五行	水
五季	冬
五氣	寒
五臟	腎
六腑	膀胱
五體	骨
五竅	耳
五液	唾
五色	黑



## 腎気封藏

『腎』には「封藏」といって、エネルギーなどの体に必要な物を取り込んでおく働きがあります。

冬は「藏」の季節で、生命力を体の奥に蓄えておく働きは主に「腎」により行われる。

腎には風寒邪などから体を守るバリアの元も蓄えられておく、体を温める働きもありますので、この時期は是非「腎」を補助する。

## 2、冬と寒邪

冬の気候の特色は寒くて乾燥している。冬に主な邪氣として寒邪である。

**寒 邪**：寒邪は陰邪で、六淫の一つである、体に侵して陽気を障害しやすく、腠理の閉塞、拘急、収引、疼痛などを引き起こす特性がある。他の邪を伴うことが多い。(風寒、寒湿、風寒湿など)

**風 寒**：初期には惡寒が強い、発熱は軽度、頭痛、身体痛、鼻閉、稀薄な鼻水、舌苔が薄白、脈が浮緊など表証がみられる。

### 3、冬に発症しやすい疾患

冬は寒冷、乾燥の気候でインフルエンザが流行しやすくなる季節である。

子供に麻疹など伝染病、風寒風邪、急性気管支炎、肺炎が引き起し易い。

女性では冷え症や、偏頭痛、生理痛、生理不順などの症状がひどくなる。

また、慢性気管支炎、喘息、脳血管疾病、狭心症、心筋梗塞、リウマチ、関節、筋肉の疼痛、腎臓病など慢性病も誘発しやすくなる。

## (二) 冬の養生原則

### 1、「閉藏」をもとに

冬は「閉藏」の季節といい、寒さから身を守るために生命力を体の奥に蓄える。

閉藏とは、「藏に収めて閉じる」の意味であり、陽気も陰気も人体の藏である腎に収めて洩れ出ないように閉じて、寒さから身を守るために生命力を体の奥に蓄える。

- ・秋に収穫された穀物を蓄え、一年の体の疲れを養生し、体は気（エネルギー）の流れを内向きにして無駄な消費を抑え、エネルギーを補充して、新たな春に備える季節というわけです。

養生としては、「早臥晚起、必待陽光」、冬の生活では、早く寝て遅く起きる、太陽が昇つてから起きるというように、寒い冬には陰陽のバランスをとるために睡眠時間を長めにとり、腎のエネルギーを出来るだけ溜めておき、消耗しないようにすること。

「補養腎精」に心がけるべきです。また、保温に気をつけて、体質を強くし、抵抗力を高め、適度な運動をして、養生に努めるようになります。

## 2、養腎防寒

冬の養生の原則は『養腎防寒』にあるとされています。中医学では、腎臓は人体の生命力に密接関連している。腎気が旺盛であれば、生命力が強まり冬の寒さにも適応することが出来ます。腎気を衰えさせないように注意し、腎臓の活動を旺盛に維持することが、冬の寒さから身を守る最重要点といえます。

また、飲食を調整して新陳代謝を正常な状態に保つことは、活動量が増えてエネルギーの消耗が大きくなる春夏への準備として、忘れてはならないことです。

## • ① 腎を補う

- 腎は五臓六腑の陰陽の源で、寒気は体の陽気を傷めやすいので、冬は人体の陽気は体内深く納まり、皮膚はかたく収縮するので体内の水分代謝は腎臓と膀胱の働きに頼り、腎臓の負担が大きくなるため、腎炎や遺尿、尿失禁、水腫などの病気に罹りやすくなります。
- 冬は腎臓の働きを助けるように注意が必要です。腎気を衰えさせないように注意し、腎臓の活動を旺盛に維持することが、冬の寒さから身を守る最重要点といえます。

## 補腎の食材

1、五行の水の臓である腎を温めると、水を主  
る働きがよくなります。

腎陽を補うためには、温性、熱性で辛味、  
鹹味の食材を使う。にら、ねぎ、生姜、く  
るみ、鹿肉、羊肉、エビ、なまこなど。

2、涼性・平性、甘味・酸味・鹹味の食材は、  
「滋陰補腎」「養血益精」の働きがあるので、消耗した腎陰を養うことができます。  
あわ、百合根、白きくらげ、牛乳、卵、貝  
類、黒ごまなど。

腎を補う食材には、高麗人参・やまいも・山伏茸・ナツツ類・羊肉・牛肉・鶏肉・卵黄・もち米・黒米・黒豆・なた豆・えび・なまこ・黒ごま・黒キクラゲ・こんぶ、などがあります。

また、一般的に中医薬膳では、黒い食材は「腎」を補うものが多いとされております。逆に塩辛いものの摂り過ぎは、「腎」の機能を乱してしまいますので注意して下さい。

## ② 防寒祛邪

冬は寒さが厳しく、陽気が抑えられて陰気が盛んなときです。気温の降下と共に、体内の活動を衰えさせ血行も悪くさせて、多くの病気の再発や症状の悪化を招く原因となります。特に、中風、脳出血、心筋梗塞など生命を脅かす病気の発病率や死亡率が急激に上昇する時季になります。

冬は先ず防寒保温を第一に寒さから身を守ることを心掛けなければなりません

- ・「散寒保暖」「三暖」を心掛ける

**頭部**：頭部は諸陽の会で、直接寒気を受けると、血管が収縮し頭部の筋肉も緊張して、頭痛、風邪、更には胃腸障害などを起こしやすくなります。

**腰背**：背中のツボに寒気を受けると、筋肉や内臓に影響を及ぼし病気の原因となります。腰や背中の痛みのほか、頸椎や腰椎に影響を与えて全身の筋肉や関節、内臓の不調を起こします。

**足部**：脚に寒気を受けると、反射的に呼吸器官の粘膜にある毛細血管が収縮して纖毛の活動が衰え、抵抗力が弱まります。このため、細菌やウイルスが侵入しやすくなり、インフルエンザに罹ったりしてしまいます。

## 2、冬の養生原則ー「藏」

冬は一年中で最も寒い季節で、自然界では草木が枯れ、動物は冬眠の状態となります。養生としては、「藏」、つまり貯蔵することが重要とされています。

冬の特徴は、寒くて乾燥することです。寒気によって身体の陽気が消耗、阻滞され、冷え・痛み・しもやけなどの症状が現れます。気血の循環が悪くなるため、関節や筋肉のこわばり・高血圧・心臓や脳血管疾患などの発症率が高くなります。

## 一、精神養生

感情の変動をコントロールし、ストレスを解消し、精神安静を保つことを大事にする。

## 二、日常生活

「早臥晚起、必待陽光」、寒い冬季に陰陽のバランスは化氣より成形の方が強いので、睡眠時間を保ち、陽気を潜伏させ、陰精を貯蔵するのに対し役に立つ。五臓六腑が腎臓に通じているため、冬の房事を控えて、補養腎精を大事にする

## 三、防病保健

これらに対して、子供、女性、老人の場合、保温が大事なことであり、体質を増強し、抵抗力を高め、適度の運動などをして養生に努める。

### (三) 冬令の食養

- ・冬の時期（冬令）は、体の機能が衰えた虚証の患者、虛弱体質の人、或は過労によって体調がすぐれない虚証の傾向が見られる「虛人」たちにとっては、絶好のチャンスです。冬の季節の特徴に従って食養や補剤を応用することを「冬令進補」といいます。それによって病態の改善、再発の予防、さらには体質の改善をはかることもできるのです。

# 「藥食同源」

- ・「冬令進補」は「藥食同源」の原理に基づいた養生の文化である。『金匱要略』には「**当帰生姜羊肉湯**」という薬膳料理を処方として紹介される。羊肉は高蛋白で脂肪が少なく、熱性で温中散寒、補虛助陽の効果である。これに豆腐や白菜、生姜、長葱、山椒、韭などを合わせると、さらに栄養価が増して美味しくなり、滋養と温陽の補益効果も強まる。痩せている人、貧血気味で血色不良の人、乾燥肌で皮膚が痒い人、体力がなく疲れやすい人、冷え症の人、出産後にお腹が冷えて痛い人、抜け毛の多い女性などにとっては、貴重な食べ物のです。また、「冬令進補」に人参や黒胡麻、クルミなどもあげられます。

- ・医食同源とは、日頃からバランスの取れた美味しい食事をとることで病気を予防し、治療しようとする考え方。



ご清聴ありがとうございました！