

## 漢方的なからだのみかた 「気」について

漢方ではからだを診るうえで、現代医学とは異なった独自の観点があります。

すこし前にCMでも見聞きした言葉ですが、漢方には「気(き)・血(けつ)・津液(しんえき)」という言葉があります。これらは食べ物を元に作られる物質で、からだの中を滞りなく巡り、それにより正常な活動を営むことができるという考え方があります。では、気・血・津液とはどういうもので、具体的にどのような役割があるのでしょうか？今回は「気」についてお話したいと思います。

さて、「気」という言葉、日常生活でも頻繁に使われていますね。元気、天気、気配、空気・・・挙げればきりがありません。気は目に見えないが、なんらかの機能の発現をもって認識できるもの、と考えるほうがイメージしやすいでしょう。漢方の概念において、気は大きく5つの働きを持ちます。

### 1. 推動(すいどう)作用

推動、つまり押し動かす働き。手足を動かすのももちろんのこと、血液や水分を巡らせたり、便や汗を外に排泄したり、すなわち物のある場所から他の場所へ動かす働きもあります。推動作用が低下すると、疲れやすい、息切れ、排尿・排便困難、動悸などの症状が現れやすくなります。



### 2. 温煦(おんく)作用

少し聞きなれない言葉かもしれませんが、からだを温める働きのことです。この働きのお陰で、私たちのからだは寒いところでも一定の体温を保つことができます。この働きが弱くなると、体の冷え、寒がりなどの症状が出てきます。



### 3. 固摂(こせつ)作用

ものを一定の位置に留めておく働きのことです。例えば血液が血管から漏れ出ず、その中を流れること、便を一定期間、腸にとどめておくこと、汗が必要以上に出ないようにすること、などです。固摂作用が低下すると、皮下出血や不正出血、下痢、尿漏れ、発汗過多、内臓下垂などが現れます。



### 4. 気化(きか)作用

あるものを別のものに変える働きの事です。食べた物を栄養素や、便に変える、血液をろ過して尿を作ることなどに関わってきます。この働きが弱くなると、食べても太らない、未消化便、むくみなどの症状が出現します。



### 5. 防衛(ぼうえい)作用

細菌やウイルスなど、外部のものが体内へ進入するのを防ぐ、バリア機能のようなものです。防衛作用が低下すると、風邪を引きやすく治りにくい、膀胱炎を繰り返しやすいなどの症状が現れます。



漢方独特の概念は、初めのうちは見慣れない、聞きなれない言葉が多く、難しいイメージがありますが、漢方の概念は日常の域を脱しません。からだの事に限らず、日常でおこりうるさまざまな現象を理論化したものが、漢方の考え方の根底にあるからです。少しでも漢方の考え方を身近に感じてもらえると嬉しいです。

★2014年1月より診療受付時間を下記の通り変更しました。ご確認の程よろしく願いいたします。

曜日	受付時間
日	10時～13時
月	休
火	10時～19時
水	
木	休
金	10時～19時
土	