

陰虚タイプ～熱・渴き～

陰虚体質は、津液・精・血などの陰液不足なひと

...*☆*.....

【原因】

陰虚と密接に関連している臓腑は肺・心・肝・腎と胃・大腸です。

1. 体質が虚弱・先天的な精の不足。
2. 塩辛いものが好き、温熱の性質をもつ薬を服用している、食べ物の過食などにより陰液が不足するか消耗する。
3. ストレスで肝の気が詰まったり（肝気鬱結）、肝の火がボーボーと燃え上がり（肝火上炎）、陰液を消耗する。
4. SEX過多で陰液を消耗する。
5. 慢性病で陰液を消耗して、生成も不足になる。
6. 過労で陰液を損傷する。
7. 熱病後期（高熱・糖尿病・甲状腺機能亢進など）で、陰液を消耗する。
8. 老化。

陰虚が進むと陽虚（陰陽両虚）やショック状態（亡陰）になることも。

また、ふらつき・めまい・かゆみ・けいれん・ひきつけなどが起こる「内風」・気が滞る「気滞」・血が滞る「血瘀」・水が滞る「水滞」などを起こすこともあります。

肺の陰液（精・血・津液を含む、栄養を豊富に含んだ体液のこと）の不足によって、口が渇く、咳が出やすい、痰が出ない、声がかすれるなどの症状が出ます。陰虚により陽が異常に強くなって、体の内部に熱（「内熱」）が生じ、手のひらと足の裏が熱い、ほてり、潮熱（午後か夜の決まった時間に発熱する）、寝汗の

症状が出ます。

心の陰液不足によって、陽が高ぶり、煩躁、手のひらと足の裏の熱感、潮熱、寝汗などの症状が現れます。

心陰不足には精神を安定させる心血の不足も含まれるので、寝つきが悪い、夢をよくみる、忘れっぽいといった症状が現れます。

また、胃の気が順調に下りずに上逆し、げっぷ、しゃっくりが出やすくなります。

肝の陰液不足により、血の不足が不足 ⇒ 目が養えずに目のかすみや乾燥、視力低下、また、筋を養えずに手足のしびれが現れます。

肝の経絡の流れも悪くなるので、わきの下の熱感や痛み、肝陰虚による熱が出て、手のひらと足の裏の熱感、寝つきが悪い、寝汗などの症状が現れます。

腎の陰液不足によって、子どもは発育が遅くなって性機能が低下、大人は老化が早まって、骨が弱くなり、膝腰がだるくなるなどの症状が現れます。

精の不足で脳を満たせないなので、めまい、耳鳴り、忘れっぽい、寝つきが悪い、夢をよくみるといった症状が出ます。

また、心陽と肝陽が強くなる原因にもなります。

...*☆*.....

【症状】

微熱、頬が赤い、髪につやがない、**ほてり**、**のぼせ**、暑がり、めまい、耳鳴り、冷たいものが好き、**口が渴く**、目や肌の乾燥、**手のひらと足の裏に熱感がある**、煩躁（落ち着かない状態）、寝つきが悪い、**寝汗をかく**、**痩せ**、便が乾燥している、尿の量が少ない・色が濃い、月経周期が早まる、生理不順、経血量が少ない・色が赤い、閉経、不妊症、舌が紅色、舌が乾燥してひび割れている、舌の苔がほとんどない、脈が弦のようにビンビン響く、**脈が細くて速い**

※赤色が主な症状

...*☆*.....

【ケア】

陰液を滋養し、熱を冷ましましょう

...*☆*.....

【タイプ別】

1. 肝陰虚タイプ

【原因】肝血虚・津液の不足による肝陰虚

【症状】主な症状+目のかすみ、頬が赤い、脇肋が灼けるように痛い、脈がびんびん響き細くて速い

【ケア】陰液を滋養して肝血を補い、肝陰を滋養しましょう

2. 心陰虚タイプ

【原因】心血虚・津液の不足による心陰虚

【症状】主な症状+動悸、不眠、顔が赤い

【ケア】陰液を養って熱を冷ましましょう

3. 肺陰虚タイプ

【原因】肺の津液不足による肺陰虚

【症状】主な症状+空咳、声がかすれる、痰はないか少なくて粘っこい、痰に血が混じる

【ケア】陰液を養って肺を潤しましょう

4. 腎陰虚タイプ

【原因】陰腎虚により陰液の潤す作用が低下

【症状】主な症状+足腰がだるい、めまい、耳鳴り、不眠、悪夢、遺精、生理が少ない、閉経、尿が黄色い、便秘

【ケア】陰液を滋養して腎を補いましょう

5. 胃陰虚タイプ

【原因】胃の陰液不足によりげっぷなどが出現

【症状】主な症状+胃脘部がしくしく痛い・つかえる、げっぷ、しゃっくり、空腹感はあるが食欲はない、口臭、便秘

【ケア】陰液を滋養して熱を冷まし、胃を養いましょう

6. 大腸陰虚タイプ

【原因】大腸の陰液不足により便秘

【症状】便秘、排便困難、口臭、めまい、脈が細くてなめらかに流れない

【ケア】陰液を滋養して腸を潤し、便秘を改善しましょう

...*☆*.....

【おすすめ食材】

滋陰：陰液を滋養します。 血は陰に属するため滋陰によって補血もできます
小松菜・アスパラガス・いちご・白ごま・黒ごま・黒豆・百合根・白きくらげ
（銀耳）・松の実・卵・牛乳・チーズ・豚肉・烏骨鶏（うこっけい）・鴨肉・う
ずらの卵・亀肉・すっぽん・牡蠣（かき）・マテ貝・ムール貝・赤貝・ほたて
貝・あわび・くこの実

補血：血を補います

にんじん・ほうれん草・小松菜・落花生（ピーナッツ）・ぶどう・ライチ・ひじ
き・豚足・豚レバー・豚発・いか・たこ

清熱：熱を取り除きます

セロリ・きゅうり・トマト・マコモ・バナナ・メロン・マンゴー・豆腐

...*☆*.....

【アドバイス】

滋陰がメインですが、補血作用のあるものを一緒に使うことがあります。
また、陰虚のひとは熱症状も現れるので、清熱作用のあるものを併用することが
多いです。

生活面では、読書をしたり、安静にするようにしてください。
競争はしないこと。 性生活も抑えて。

住居は南向きにすると良いですよ★

夏と秋は暑くて陰液を消耗するので、注意してくださいね。