

薬剤師・国際中医専門員
石井雅代



潤いの補腎と巡りの活血が長寿の秘訣

肝 目

こんな症状が気になる…

- イライラする
- 抑うつ感がある
- 爪が割れる・線が入る
- 筋肉の痙攣・しびれ
- 目のトラブル

補血 + 補腎 + 活血化癥

婦宝当歸膠 + 杞菊地黄丸 + 冠元顆粒
+ 理氣 + 瀉火補腎丸 + 血府逐癥丸

おすすめハーブ 田七人參・菊花

心 脳血管

こんな症状が気になる…

- 動悸がする
- 不眠
- 胸痛がある

補気 + 開鬱 + 補腎 + 活血化癥

若甞・麦味參 + 牛黃製劑 + 天王補心丹 + 冠元顆粒
瀉火補腎丸 + 血府逐癥丸

おすすめハーブ 田七人參・心沙棘

脾 口唇

こんな症状が気になる…

- むくみ
- 食欲不振
- 食後の眠気
- 腹部膨満感
- 鼻血・不正出血

補気 + 補腎 + 活血化癥

補中丸 + 健胃顆粒 + 參馬補腎丸 + 真武湯 + 冠元顆粒 + 血府逐癥丸

おすすめハーブ 田七人參・香西洋參

耳 腎

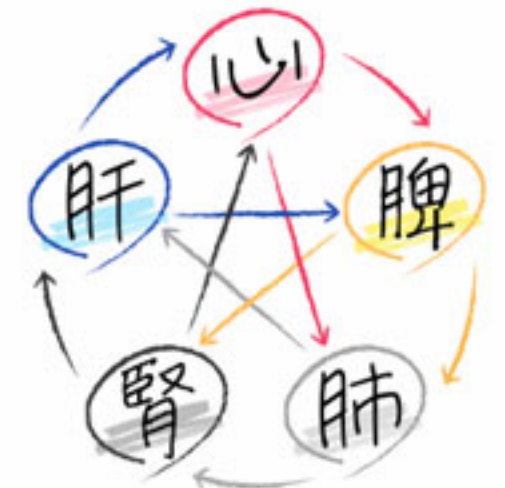
こんな症状が気になる…

- 足腰がだるい
- 白髪・抜け毛
- 耳鳴り・難聴
- 老化が早い
- 健忘

補腎 + 活血化癥

至宝三鞭丸 + 參茸補血丸 + 獨步顆粒 + 杞菊地黄丸 + 冠元顆粒 + 血府逐癥丸

おすすめハーブ イーバオ



肺 鼻

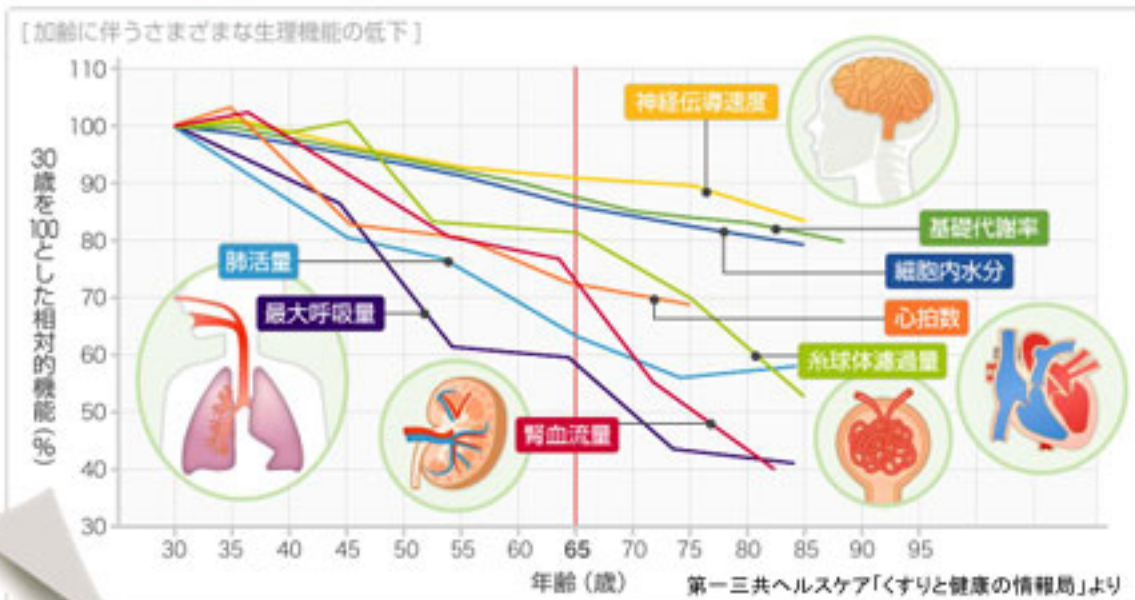
こんな症状が気になる…

- 咳・痰が出る
- 呼吸異常
- 乾燥肌
- 汗をかかない

補気・補陰 + 補腎 + 活血化癥

麦味參顆粒 + 衛益顆粒 + 八仙丸 + 雙料參茸丸 + 冠元顆粒 + 血府逐癥丸

おすすめハーブ 田七人參・心沙棘



左図参照

加齢と共に衰えが顕著なのが肺と腎です。一方、基礎代謝や神経などの衰えは緩やかです。衰えの変化が早い「呼吸」は、「肺」の機能と考えられがちですが、実は「腎」も関与しています。

生理学的に血中二酸化炭素濃度と重炭素濃度はそれぞれ肺と腎臓により制御されており、一方の臓器が機能不全に陥った場合もう一方の臓器が代償的に作用します。

一方、中医学では、肺によって体内に入った空気をしっかりと取り込むのは腎の働きと考え、これを「納気」と呼びます。

中医学と西洋医学、考え方は違うけれど、重なる所が多いことにいつも驚かされます。

