

証を知って改善しよう

漢方薬を選ぶときに大切な「証」とは・・・

漢方には、患者さん一人ひとりの心とからだの状態をあらわした「証」というものがあります。これは漢方でもっとも重要な役割を果たすもので、証によって処方される漢方が決められます。

体質や病気の進行をみる「陰陽(いんよう)」

体力や抵抗力を判断する「虚実(きょじつ)」

<陰陽の外見と症状の違い>

陽証タイプの人

脈が速い 高血圧
暑がり 発汗多め
顔が赤い 口渇
便秘



陰証タイプの人

脈が遅い 低血圧
寒がり 発汗が少ない
手足が冷える 顔色が青白い
下痢ぎみ



気・血・水

証

<虚実の外見とタイプの違い>

実証タイプの人

血行が良い 声大きい
食欲旺盛 疲れにくい
筋肉質



虚証タイプの人

顔色が悪い 声小さい
寒がり 疲れやすい
やせ型又は水太り
肌がカサカサ



漢方の診断には証の他に、望診（体の状態を見る）聞診（聴覚と嗅覚による診断）問診（患者さんの言葉を聞く）切診（体に直接触れて診察する）の四診があります。

証別養生ポイントはこちら♪

気虚タイプ

身体を温める食材を摂り、良く噛んで食べる。睡眠をたっぷりとり、早寝早起きを習慣づける。運動はヨガやウォーキングなどのゆったりしたものがオススメ。

血虚タイプ

鉄分の多いレバーなどの肉類を積極的に摂る。黒や赤い食材、ナッツやドライフルーツもオススメ。長風呂や熱いお風呂は避けましょう。

陰虚タイプ

夜型の生活を続けていると陰分はどんどん消耗するので、0時前までに寝ることを心がける。陰虚を補う「酸味」「甘味」の食材と一緒に使うとよい。

陽証タイプ

興奮状態で乾燥などの傾向が考えられるので、過度な労働や辛い物、味の濃いものは控える。

陰証タイプ

活動に必要な熱の不足、活動力の低下等が考えられるので冷えを避け、運動をして熱を増やしましょう。

実証タイプ

疲れや体調不良を感じにくいので、お酒の過剰摂取や睡眠不足になりがち。自分はタフだから大丈夫と高を括らず、常に自分の体調と向き合う事。

気滞タイプ

辛味、香りのある食べ物、カルシウムやミネラル類も補給しましょう。適度な運動や、リラックスするなどストレス発散する事が大切。

瘀血タイプ

身体を温めて血行を良くする。ニンニクやショウガなどの辛味のある野菜や、お酢を摂る。ストレッチで骨盤周りの血行を促進しましょう。

痰湿タイプ

水分を摂りすぎないようにし、利尿作用の高い食材を(キュウリ等)食べましょう。身体を温める食事もおススメ。階段の上り下りなどで汗をかく習慣を。

虚証タイプ

胃腸が弱い人が多いので、冷たいものを口にする機会を減らし、食事は消化のよいものを選ぶ事。過労を避け、心身にゆとりをもつように。