

補腎のはなし

漢方では、体内の生理機能を大きく肝・心・脾・肺・腎の5つの系統に分けています。この中でとりわけ大切なのが「腎」ですが、漢方でいう腎は単に腎臓だけを指すのではなく、全身の生命エネルギーの源と考えられます。つまり、子孫を残す生殖機能をはじめ、尿による水分調節や全身の若々しさを保つのも腎の働きによるものです。従って、腎の働きが低下するとさまざまな症状が現れてきます。男性ではインポテンツ、女性では閉経

などの生命力の低下が現れたり、骨粗鬆症や老人性痴呆などの老化現象をはじめ、免疫や自然治癒力の低下による倦怠感、疲労感、腰痛、頻尿などの症状を招くことも考えられます。このような腎の力が不足し衰弱した状態を「腎虚」といい、必ずしも腎臓だけの病気ではなく、脳下垂体から副腎そして泌尿生殖器を含む系統の機能障害と考えられます。この「腎虚」を治すことを「補腎」といい、その腎に力を与えるのが「補腎薬」なのです。

腎虚が疑われる症状

- ① 尿の出やキレが悪い
- ② 足腰が弱った感じがする
- ③ 疲れやすい
- ④ 膝や腰が痛む
- ⑤ ストレスを強く感じる
- ⑥ 寝つきが悪い
- ⑦ もの忘れしやすい
- ⑧ 朝、起きづらい
- ⑨ 病気が治りにくい
- ⑩ 肌にシワやシミが増えた
- ⑪ よくノドが渇く
- ⑫ 白髪や脱毛が増えた
- ⑬ 目が疲れる
- ⑭ 味覚がにぶくなってきた
- ⑮ 耳鳴りがする
- ⑯ 肩こりがひどい
- ⑰ 手がふるえる
- ⑱ 生理不順・生理痛がひどい
- ⑲ 全身がむくむ
- ⑳ いつも手足が冷たい

“腎”の充実は、生命の充実



上の図のように「腎」は人体の生命活動を維持する基本的な栄養物質である「精」を貯蔵し、その精は全身の健全な生命活動と生殖活動の源となっています。また「腎」の活力ともいえる「腎精」は親から与えられた「先天の精」と、生後は自らの生命活動によって得る「後天の精」があります。この「腎精」が充実することによって下図のように健康に過ごす期間が延び、本来の天寿を全うする前に死が訪れるのを防ぐと考えられます。つまり「腎精」を充実させる「補腎」は生命を養うことといえるのです。

