

薬膳よもやまばなし 4 ー自分の体質を知ることー

人は一人一人体型や顔立ちが違うように、病気に対する抵抗力や回復力も違います。即ち体質が違うのです。人は自分のことを一番よく知っているようで実は知らない。そのせいで間違った食養生を実践して逆に体を痛めてしまっていることがよくあります。東洋医学を学ぶことは即ち「自分を知る」方法でもあるのです。

人はそれぞれ体質が違うという実際の例を紹介します。

1月の寒い日に10人ほど集まってストーブのある部屋の中で生姜汁を飲んでもらいました。10人中8人は体があつたまってとてもおいしいと感じましたが、2人は逆に気分が悪くなったのです。日本人の女性の70%以上は冷え性体質で、こういう人は体を温める生姜汁を飲むと気持ちよくなりますが、もともと温まりすぎるタイプの人には逆効果。自分の体に合う食べ物、合わない食べ物があるのです。

またインフルエンザが大流行し、家族みんなが感染する中で、ぴんぴん元気な人もいます。汚染された大気中で生活していても喘息にかかる人や何ともない人がいます。こんな風に病気に対する抵抗力や免疫力にも個人差があります。一人一人の体質は100人いれば百様なのです。

漢方ではこの体質をどのように表現するのでしょうか？

まず、体が温まりやすいか冷えるタイプかで熱タイプと寒タイプに分けます。

また病気に対する抵抗力のあるなしで、抵抗力のある人は「実」、抵抗力の弱い人は「虚」に分けます。どちらにも相当しない人は中間証ということになります。

ここまで来ると漢方特有の言葉や漢字が出てきますのでそれに対して拒否反応をおこしてしまう人がいるのですが、漢字のイメージをそのまま捉えて理解すると、ずっと頭の中に入ってくると思います。

ではここで、質問形式の表を使って自分の体質を見極めてみましょう。

① まず熱タイプと寒タイプ、どちらのタイプに入るか、○×式の得点問題でチェックして下さい。(表-1) (それぞれの人のイメージを絵にしてみました→絵1)

② 次に「実」と「虚」のタイプの分け方です。①と同様○×式の得点問題でチェックして下さい。(表-2) (それぞれの人のイメージを絵にしてみました→絵2)

自分の体質について少しは理解ができましたでしょうか？漢方ではどの体質が良いということはありません。しいて言えば熱でも寒でもない中間、実でも虚でもない中間が理想的なのです。自分の体に合った食を選ぶ「薬膳」を実践するための第一歩はまず自分の体質を知ることからはじまります。

今回は「自分の体質を知ること」ができましたでしょうか？

【熱証】か【寒証】かのチェック項目

	(1点)	(0点)	(-1点)
①暖房	嫌い	どちらとも言えない	好き
②冷房	好き	どちらとも言えない	嫌い
③冷たい飲みもの	好き	どちらとも言えない	嫌い
④熱い飲み物	嫌い	どちらとも言えない	好き
⑤手足	ほてる	どちらとも言えない	冷たい
⑥尿	回数は少ない	どちらとも言えない	回数は多い
⑦顔色	赤ら顔	どちらとも言えない	蒼白い
⑧舌色	深い赤色	どちらとも言えない	薄い赤色
⑨風邪	ひきにくい	どちらとも言えない	ひきやすい
⑩衣服	薄着	どちらとも言えない	厚着

10項目の質問の合計点は？

3～10点 熱証

-3～-10点 寒証

2～-2点 中間証

表-1



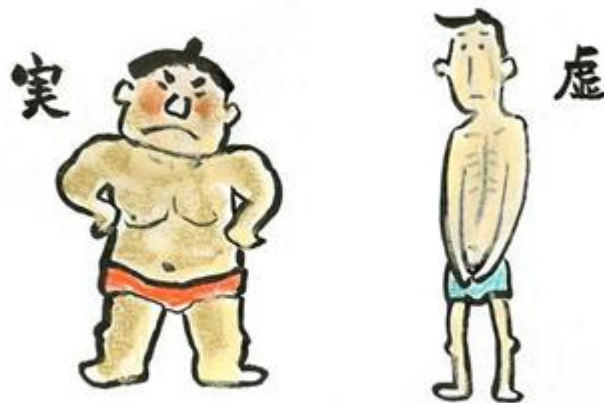
絵-1

【実証】か【虚証】かのチェック項目

	(1点)	(0点)	(-1点)
①便通	便秘がち	どちらとも言えない	下痢がち
②尿の量	多い	どちらとも言えない	少ない
③体格の外観	がっちりして丈夫そう	どちらとも言えない	痩せて弱々しそう
④舌の大きさ	小さい	どちらとも言えない	大きい
⑤声	大きく張りがある	どちらとも言えない	小さくかすれがち
⑥脈(指をあてると)	力強くしっかりしている	どちらとも言えない	力がなくはっきりしない
⑦腹力(手を腹にあてると)	強く弾力がある	どちらとも言えない	張りがなくフニャフニャ
⑧姿勢	シャンとしている	どちらとも言えない	前かがみになりがち
⑨胃腸	丈夫	どちらとも言えない	弱い
⑩爪	光沢があり血色良好	どちらとも言えない	つやがなく血色悪い

10項目の質問の合計点は?
 3~10点 実証
 -3~-10点 虚証
 2~-2点 中間証

表-2



絵-2