

2009年10月15日

「ミーナ津田沼店に bayfm 来店！」

「最近疲れやすい、疲れが抜けない方は気虚タイプ」

今日は簡単なチェックをしてみたいと思います。

5つの項目の中で当てはまる項目の数をかぞえてください。

1. 最近特に疲れやすい、疲れがぬけない。
2. 色白で痩せている。もしくはぽっちゃり肥満型。
3. 風邪をひきやすい・治りにくい。
4. 胃腸が弱く下痢しやすい。
5. アレルギー症状が出やすい。

以上です。皆さんはこの5つの中でいくつ当てはまりましたか？

これらは典型的な「気虚（ききょ）タイプ」の特徴です。簡単にいうと「元気不足タイプ」です。このタイプの方の体質の特徴としては、「疲れやすい」と言う事です。

全体的に元気不足、やる気不足な状態です。

この気虚が原因で、女性の生理と関係が深い「血液」不足のタイプにも進みやすいですね。男性の場合ですと、慢性的な疲労や睡眠不足などから気虚タイプになり、性欲の低下や精子の運動率の低下といった男性不妊につながる場合もあります。

最近ではご夫婦2人でご相談にいらっしゃるケースも増えています。

<対策としては…>

「食事」「睡眠」「ストレス」この3つをコントロールすることです。

特に「食事」は、元気を作り出す臓腑である消化器と関係が深く、とても重要です。食事のバランスを考えて摂ることが望ましいのですが、外食が多くてなかなか難しい…という方は、まず「よく噛んで食べる」「早食い・ドカ食いはしない」。

このあたりから始めてみるといいかと思います。誰でも出来るけど、意外と皆さん意識していないことが多いので、是非少しずつでもいいので気を付けてみて下さい。

<漢方薬>…補中益気湯（ほちゅうえっきとう）がオススメです。

ただし、体質はさまざまに複合している場合がありますので、専門家にご相談されてから服用されると良いでしょう。