

# 未病みびょうを改善して健康になろう

歳を重ねると悲しいかな、体の不調を感じてしまうことが多くなりました。自分の体質や体調などの心身の状態を知っておくことは、未病の改善に、きっと役立つはずですよ。

“健康寿命の延伸”をめざして  
神奈川県 保健福祉局が作成した  
未病チェックシートを試してみよう

me-byo.com



県民の健康をサポートするために神奈川県保健福祉局が平成26年4月に作成した『未病チェックシート(監修:慶應義塾大学 渡辺賢治教授)』。これはパソコンやスマートフォンで未病チェックシート(me-byo.com)にアクセスし、自分の体調、体質などの質問に答えることで、東洋医学(漢方)に基づくアドバイスを受けられるというものです。

この未病チェックシートの特徴は、東洋医学(漢方)の証(しょう)※1の考え方を採用し、3万件を超える症例の解析に基づき健康状態のアドバイスを行ってくれます。なお、このチェックシートは慶應義塾大学SFC研究所に研究委託を行い、作成されたそうです。※1「証」とは、自身の体質、体調などの心身の状態を漢方のものさしで評価したものです。

シティライフ編集部の私(まつっ)もチェックしてみたところ、「下焦の虚」タイプであることがわかりました。質問は下記の例のようになっており、当てはまるものにはチェックを入れ、あてはまらないページは飛ばしてそのまま進んで行けば、最終的な結果がわかります。多くの皆さんがいくつかのタイプにまたがっていて、私自身も「血虚」や「水毒」の要素もあるとのことでした。大切なのは体の中にある「気(エネルギー)・血(血液)・水(体液)」のバランスを整えること。さあ、皆さんもぜひ試してみてください。

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <b>質問例:頭の状態は?</b><br><input type="checkbox"/> 頭がすっきりしない、ぼーっとする<br><input type="checkbox"/> 急に頭痛がするときがある<br><input type="checkbox"/> 頭痛がしてズキンズキンと脈打つ<br><input type="checkbox"/> 頭が重い | <b>質問例:顔の状態は?</b><br><input type="checkbox"/> 顔が急に赤くなるときが多い<br><input type="checkbox"/> 顔色が悪いと言われる<br><input type="checkbox"/> 顔のしみが気になる<br><input type="checkbox"/> 眼の下にクマができる | <b>質問例:耳の状態は?</b><br><input type="checkbox"/> 耳鳴りを感じる<br><input type="checkbox"/> 音が聞こえにくい |
|--|---|--|

取材協力

神奈川県 保健福祉局 保健医療部 健康増進課

※「気・血・水」をはじめ、漢方に関する詳細は、漢方・漢方薬・薬膳のポータルサイト「漢方デスク」<https://kampodesk.com/>でチェックしてみてください。

未病チェックシートで調べてみると、あなたが下記のどのタイプかわかります。自分のタイプを知ることによって、改善策が見えてきます。

**全身的に体力、気力のない 気虚(ききょ)タイプ**  
 全身がだるい  元気が出ない  
 疲れやすい  食欲、意欲がない  
 食後に眠くなる  
 (意識すべきポイント) 気を消費しすぎないことと、気を補うことが重要。適度に体を動かしたり、胃腸の働きを助ける食材をとるなど。

**不安定な精神状態により「気」と呼ばれるエネルギーの逆流が起こっている 気逆(きぎやく)タイプ**  
 急に顔や頭がのぼせる、またはぼてる  
 動悸がする  いらいらする  
 (意識すべきポイント) 異常な気の流れを元に戻すことが重要。リラックスできる時間を作り、気持ちを落ち着かせる。かぶ、キウイなどの異常な気の流れを正常な方向に戻す食材をとる。

**血が不足している 血虚(けっきょ)タイプ**  
 爪がもろい  皮膚がかさつく  
 皮膚がくすんだ色をしている  
 病的に白髪が多い  
 毛が抜ける  こむらがりやすい  
 (意識すべきポイント) 血を補うことと血を消費することを避けることが重要。睡眠不足を避ける。卵やレバー等の血を補う食材をとる、など。

**エネルギーが巡らず、停滞している 気うつ・気滞(きたい)タイプ**  
 のどがつまった感じがする  
 お腹が張る  胸が苦しい  眠れない  
 うつうつとする  頭が重い  
 げっぷが多い  四肢の倦怠感  
 (意識すべきポイント) 気を巡らせることが重要。適度な運動、アロマテラピー、気分転換する、凝っている局所を温める、など。

**「血」の巡りが悪くなっている 瘀血(おけつ)タイプ**  
 痔  肩こり  皮下出血しやすい  
 皮膚の色素沈着(しみ、あざ、目の下のクマ)  
 月経異常(月経時の痛み、月経前のイライラ)  
 (意識すべきポイント) 血を巡らせるために、適度な運動する。半身浴をする、ストレッチをする、チンゲン菜やグレープフルーツ等の血を巡らせる食物をとる、など。

**体内の「水」のバランスが崩れている 水毒(すいどく)タイプ**  
 むくみ  天気が悪い日に体調が崩れる  
 頭痛  めまい  立ちくらみ  下痢  
 吐き気  関節痛  体が冷える  
 (意識すべきポイント) 水のバランスを整えることと気の巡りを良くすることが重要。アルコールを控える(冷えたビールは特に)、入浴して体を温める、など。

**体内の「水」の量が不足している 亡津液(ぼうしんえき)タイプ**  
 目、口、唇、鼻などの粘膜がかわく  
 尿量が少ない  便秘  
 (意識すべきポイント) 水を補うことと体内から必要以上に水が出てしまうのを避けることが重要。豆腐やはちみつ等の水を補う食材を食べる。肌の露出を避ける、マスクを着用する、など。

**「先天の気」と呼ばれる「生まれつきのエネルギー」が不足している 下焦の虚(げしょうのきょ)タイプ**  
 下半身が冷える  疲れやすい  
 腰が痛い  トイレが近い  
 脚に力が入らなかつたりしびれたりする  
 (意識すべきポイント) 改善するには先天の気(生まれつきのエネルギー)の消費を最小限に留めることと後天の気(飲食物から得られる気)を積極的にとることが重要。



薬剤師の店主夫婦が、温かく迎えてくれる。初めての人でも気軽に相談してみよう。

**改善エピソード**  
 身内の不幸により、不安感・動悸・ふわふわ感が出て、木の実薬局に来店。当時は食事もなかなか喉を通らない状態でしたが、半年経った今では孫と一緒に公園を歩いています。 Aさん 50代

**木の実(このみ)薬局**  
 高槻市上田辺町3-12  
 光栄ハイム高槻1F  
 営業/9時半~20時 日祝定休  
 ☎072-684-7599  
<http://www.konomi-konomi.com/>

こんな未病に… 「精神的に不安定な感覚がある…」  
 「のぼせ、ふわふわ感が慢性的に続く…」

## 春は自律神経が乱れやすい季節 漢方の力でバランスを整えよう

しっかりと問診をしたうえで、その人それぞれの体質にあわせたサポートをしてくれる「木の実薬局」。様々な症状に対して生活サイクルや食生活の見直し、また漢方を用いた処方での全身の状態を改善してくれる。最近、同薬局で多いお悩みが、精神的な不安定感、のぼせやふわふわ感だという。自律神経の乱れが原因かもしれない、この症状。漢方で体と心のバランスを整えることで改善へと導いてくれるので、まずは、気軽に相談してみよう。



JR高槻駅、阪急高槻市駅から徒歩すぐと便利なアクセス。

**「東洋整体蘇生術」**  
 昇喜整体センター  
 一相談ください。  
 全身のバランスを整える  
 ポキポキしない極楽整体

この冬は厳寒の日が多かったが、季節の変わり目は、気温や湿度の変化に体がついていけず、体調が崩す方も多いようです。親切丁寧な施術を基本とする「昇喜整体センター」は、一人ひとりの症状に丁寧にチェック、ソフトで満足できる施術と喜ばれています。1時間以上かけて行う施術では、骨だけ、筋肉だけでなく、骨格・神経・筋肉・血行の全てのバランスを整えることで免疫力や代謝機能を高め、身体本来の機能が回復して自然治癒力が高まるから、腰

痛や冷えなどの改善はもちろんです。風邪にもかかりにくい体質に。さらに、限られた時間を有効に使うため、身体に良い遠赤外線とゲルマニウム温浴を導入し、身体を芯から温めて老廃物を排出、血液やリンパの流れを改善します。茨木市片桐町10-5 受付/9時~17時 90分 水曜定休 ☎072-624-2491(予約) ☎072-624-2491(受付) (夜間02-624-6406)

ボキボキされて痛いのは? と心配でしたが、ふわっと軽い力が加えられると、次の瞬間には肩の痛みが消えていました。辛い部分に先生の手が吸い付いて疲れを取り除いてもらっているような感覚でした。 体験者 Sさん

開院29年目を迎えました。親切丁寧な施術を、皆様の健康な体づくりのお手伝いをいたしたいと、お気軽にご相談ください。

乾 博之先生



「オシャレな靴が履けるようになりました!」との弾んだ声を聞くことにやりのを感じる木方先生。

**近畿圏初の矯正法 痛みの少ない手技療法**  
 同院が行う手技による施術は、それぞれの症例に合わせた施術なので、痛みが少なく・施術効果が大きいのが特徴。72,000人もの施術経験をもとに、改善までをサポートしてくれる。

**改善エピソード**  
 外反母趾を長年治療せずに我慢しているうちに腰や背中にも違和感がでるようになった。足を調整していくようになって足の痛みや肩腰の痛みまで改善されました。(30代女性)

大阪外反母趾センター  
 大阪巻き爪フットケア専門院  
 (ありがたい鍼灸整骨院内)  
 茨木市舟木町5-3 シャルマンコートモリ1F  
 営業/11時~14時、17時~22時  
 (土曜 9時~12時、16時~19時)  
 日曜祝日・水曜午後 定休  
 ☎072-638-5777  
<http://www.kikata.info/>  
<http://osaka-makidume.com/>  
 近隣無料駐車場あり

こんな未病に… 「足が痛くておしゃれな靴が履けない…」  
 「最近O脚になってきた」

## 放っておくと危険な “外反母趾”や“巻き爪” 早期改善で夏までにオシャレな靴をはける

「足や爪の形がコンプレックス」「歩くと痛い」「狭い靴が履けなくなった」等は早めの手当を。「外反母趾」や「巻き爪」は、自分で矯正したり、爪を自分で切るなどして無理やり対処し悪化させてしまう人が多く、脚をかばう歩き方により「不格好なO脚」になってしまう。同院では膨大な治療データを元に近畿圏で初の手技を用いた矯正法で、脚のコンプレックスや悩みの多くを改善した実績を持ち、遠方からわざわざ通う人も多い。

**自分で手当をするとさらなる悪化の危険も**  
 大阪初の巻き爪療法「イベントプラス」は、短期間でも同院実績で90%以上の人が痛みから解放され、再発しにくい技法。一回目から痛みの解放を感じる人がほとんど。

**改善エピソード**  
 歩けないほどの痛みでしたが、一回目の施術で指の痛みがなくなり、歩いて帰ることができました。数回通い変形爪も正常形へ戻り、今ではオシャレな靴も履けて、自分の足が好きになりました。(40代女性)

**特典**  
 新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で(3月末まで)  
 ①外反母趾矯正が**50%OFF**  
 ●片足(30分)……………8,640円→**4,320円**  
 ●両足(60分)……………16,200円→**8,100円**  
 ②巻き爪矯正が**特別価格に!**  
 ●1指……………15,000円→**9,000円**  
 ●2指……………26,000円→**12,000円**  
 ●初診料(①②)……………1,100円→**無料**  
 詳しくはWEBでチェック! ※要予約