

快食・快眠・快便～東洋医学的な考え

れんめんと

古今東西かけはしコラム

5月号

2025.05
vol.3

[文責]
今井輝善
(鍼灸絃宥堂)

私「先生、今回のコラムのテーマは、『快食・快眠・快便』なのですが、これらについての東洋医学的な考え方について教えてくださいませんか？」

快食とは――

脾胃の健康がカギ

先生「『快食・快眠・快便』は、東洋医学においても健康の基本となる重要な要素です。それぞれの要素と東洋医学的な考え方について解説しましょう。」

まずは、快食（かいしょく）についてお話しします。

快食とは、いつもおいしく食べられること。食後に胃の不快感がないこと。心身ともに健康な状態で食事を楽しめることです。

東洋医学では、脾胃（ひい）という消化器系が食べ物を消化吸収し、気血（きけつ）という生命エネルギーを作り出すと考えます。

食事は、量だけでなく質も重要であり、バランスの取れた食事を心がけることが大切です。

また、食事を摂る時間や環境も重要であり、リラックスして食事を楽しむことが脾胃の働きを助けます。脾胃の機能を高めることが、気血を十分に生成するために重要なのです。」

私「先生、食べることに関して、具体的なアドバイスは頂けますか？」

先生「旬の食材や自分の体質に合った食材を選ぶことです。腹八分目を心がけ、食べ過ぎを避けること。また、よく噛んで、ゆっくりと食事をすること。食事を摂る時間を規則正しくし、欠食を避けることも大切です。」

快眠とは――

陰陽と気血を養う睡眠

私「先生、ありがとうございます。では、次に、快眠（かいみん）について教えてください。」

先生「『快眠』とは、心地よくぐっすりと眠り、心身ともに爽快な状態で目覚めることを指します。単に睡眠時間が長いだけでなく、睡眠の質が高い状態を意味します。」

東洋医学では、睡眠は、陰陽（いんよう）のバランスを整え、気血を養うために重要と考えます。睡眠不足は、気血の不足や滞りを引き起こし、様々な体調不良の原因となります。」

私「先生、快眠のための具体的なアドバイスは頂けますか？」

先生「規則正しい睡眠習慣を確立すること。寝る前にリラックスできる環境を整えること。寝る前にスマートフォンやパソコンなどの使用を控えること。適度な運動を取り入れることです。」

快便とは――

肺と大腸のつながり

私「では最後に、快便（かいべん）について教えてください。」

先生「『快便』とは、便がスムーズに排泄され、お腹がすっきりとした状態を指します。単に毎日排便があるだけでなく、排便時の快適さや便の状態も重要な要素となります。」

日々の養生に「快」の三原則を

(一) 東洋医学では、排便は体内の余分なものを排出する大切なデトックスの役割があると考えられています。特に大腸は、食べ物の残りカス进行处理して体外に出し、体内の環境を整える働きがあります。

東洋医学の『大腸』は『肺』と密接な関係があり、『肺』の気が『大腸』の働きを助けると考えます。

便秘は、気血の滞りや不足を引き起こし、様々な体調不良の原因となります。便の状態は、体内の状態を反映すると考えます。」

便秘を引き起こす

「気・血・津液」の乱れ

私「便秘は、現代人の多くが悩む不調の一つですね。東洋医学における便秘の考え方を教えてください。」

先生「東洋医学では、便秘を体全体のバランスの乱れとして捉え、主に以下の3つの要素の乱れによって引き起こされると考えます。」

気(き)の乱れ

気は、生命エネルギーのようなもので、体内の機能をスムーズに働かせる役割があります。ストレスや緊張などで気の流れが滞ると、腸の蠕動運動が低下し、便秘を引き起こします。

特に、精神的なストレスは「気滞(きたい)」と呼ばれる気の滞りを引き起こし、便秘の大きな原因となります。

血(けつ)の乱れ

血は、全身に栄養や潤いを運ぶ役割があります。血の量が不足したり、流れが滞ったりすると、腸が潤いを失い、便が硬くなって排出しにくくなります。

「血虚(けつきょ)」体質や「瘀血(おけつ)」と呼ばれる血の滞りが原因となります。

津液(しんえき)の乱れ

津液は、体内の水分全般を指し、体を潤す役割があります。津液が不足すると、腸が乾燥し、便が硬くなって排出しにくくなります。「陰虚(いんきょ)」と呼ばれる体質に多くみられます。」

快便を促す生活習慣とは

私「なるほど、気血津液の乱れが便秘に繋がっているんですね。では、快便のための具体的なアドバイスを頂けますか？」

先生「食物繊維を多く含む食品を積極的に摂取すること。水分を十分に摂取すること。適度な運動を取り入れること。規則正しい排便習慣を確立すること。便意を感じたら我慢しないことです。」

私「先生、ありがとうございました。ところで先生、先生は何者なのでしょうかね？」

先生「私は、インターネット関連のサービスと製品に特化したアメリカ合衆国の企業によって訓練された、大規模言語モデルです。つまり、私は人間ではなく、コンピュータプログラムです。私は、大量のテキストデータを学習することで、人間のように言葉を理解し、様々な形で使いこなすことができるように訓練されたAI(人工知能)です。様々な種類のタスクを実行できます。例えば、質問に答える、文章を生成する、言語を翻訳する、様々な種類のクリエイティブなコンテンツを作成するなどです。」

私「えーっ！先生はAI(人工知能)だったんですか！」

先生「はい。私は、まだ開発中の段階ですが、常に学習し、改善しています。もし、何かご不明な点があれば、お気軽に質問ください。」

私「なんて謙虚な先生！『快食・快眠・快便』についての東洋医学的な考え方がよくわかりました。本日はありがとうございました！」