

気・血・津液とは？

気 気は「陽」に属し、絶えず決められた経路、一定のペースで体を巡り、体や臓腑の機能を司ります。体を温め、血液、体液を巡らせ、そのことにより五臓六腑に栄養を与え、免疫力を保つなどの働きを持ち、五臓六腑の正常な活動を維持します。気がスムーズに体を巡ると心身ともにのびのびとした気持ちになります。ところが、ストレス・肉体疲労・暴飲暴食などにより、気の巡りに何らかの問題が生じると、五臓六腑の働きに悪影響を及ぼしてしまいます。

血 血は「陰」に属し、血液のことを指します。血はサラサラで、体の隅々まで巡るのが良く、各組織を活性化させる働きがあります。血が不足すると「血虚（ケツキョ）」とよばれ、貧血やめまいが起こりやすくなります。血の巡りは気の巡りにリードされます。気の巡りが滞ると血の循環も悪くなり「気滞鬱血（キタイウツケツ）」となります。各臓腑の働きも弱くなり、消化吸収の機能も低下し、気と血の生成にまで影響を与えてしまいます。更に、うっ血状態が気の巡りにも悪い影響を与える悪循環が起こります。

津液 津液は「陰」に属し、血以外の内・外分泌物や体液など（汗、唾液、涙、鼻水や関節の滑液や脳内の液など）を津液をよびます。津液は血と絶えず交換し合っています。気や臓腑の働きが損ない津液の巡りが悪くなったり、津液を処理しきれなくなったりすると、水が体の細胞や軟部組織などにたまり浮腫が生じます。逆に大汗や大出血などにより津液が不足すると、皮膚が乾燥する、口が渇く、便秘などの症状が生じます。

