

# 老化予防① 「年齢と体の変化」

中医学では女性は28歳、男性は32歳のときに身体が最も健康な時期と考えていて、それらの年齢を超えると老化が始まります。正気（生体エネルギー）の衰えと考えています。いかに健康的な身体の状態を維持し、老化の進行を遅らせるか、また早期に老化を防ぐのかということは、とても重要になります。まずは中医学での年齢と身体の変化について説明します。

『黄帝内経』に、女性は7の倍数、男性は8の倍数で身体が変化するとあります

女	男
7歳 (7×1)	8歳 (8×1)
腎気が旺盛、歯が生えかわり、髪が伸びる	腎気が充実、髪が長くなり、歯が生えかわる
14歳 (7×2)	16歳 (8×2)
腎気が旺盛となり、性ホルモン（天葵）が分泌し始め、月経と関わる経絡の任脈・衝脈が通利し、発達して月経が始まる	天葵が分泌し始め、男子は精気充実。性交により子供が作れる
21歳 (7×3)	24歳 (8×3)
腎気がバランスをとり、親知らずが生える	腎気のバランスがよく、筋肉・骨が丈夫になり、親知らずが生える
28歳 (7×4)	32歳 (8×4)
筋肉・骨が強壯になる	筋肉・骨が強壯になる
35歳 (7×5)	40歳 (8×5)
顔面に分布している陽明経絡が衰え始め、顔色が悪くなり、シワが寄り、抜け毛が始まる	腎気が衰え、髪が抜け、歯の色が悪くなる
42歳 (7×6)	48歳 (8×6)
太陽経絡・陽明経絡・少陽経絡の3つの経絡が衰弱し、顔色が悪くなり、シワ・シミが出て、白髪が現れる	陽気が顔から衰弱し始め、シワが寄り、顔色が悪くなり、白髪が現れる
49歳 (7×7)	56歳 (8×7)
任脈・衝脈が虚弱し、性ホルモンの分泌が停止し、閉経する。体形が崩れ、妊娠も不可能となる	筋は肝が主っているので、肝気の衰弱により筋の働きが悪くなる。性ホルモンがなくなるため、精が少なくなり、腎が衰え、体形も崩れる
	64歳以降、髪が抜け、歯も抜け落ちていく

この内容は、生活習慣や食生活により良くも悪くもなります。次回は「老化の原因」です。

予約はこちら  048-446-9860

石上鍼灸院

検索

