



ごあいさつ

古くて新しい健康管理のツール —中医学からみた体質理論—

地球規模の高齢化が進むにつれ、平均寿命の延長だけが目標ではなく、いかにして高い QOL の健康寿命を延ばすかが課題となっている。世界一長寿大国の日本はもちろんのこと、高度成長を遂げている隣国—中国も、同じ現状に直面している。中でも大いに注目を集めているのは、30 年以上かけ、現代社会にマッチした中医学の発展形、つまり、中医体質理論である。

2007 年 12 月、中国国家中医薬管理局（日本の厚生労働省に相当）は「治未病」プロジェクトチームを立ち上げ、ワーキンググループと事務局を創設した。同グループの統括と指導、管理の基で、「治未病」という国民の健康増進を図る一大プロジェクトが全国で展開され、2013 年現在、全国 30 省（区、市）には 173 か所の「治未病センター」が作られ、総投資額が 10 億人民元にも達している。これらのセンターでは、何れも中医の九分類体質理論に基づいた体質調査票を導入し、判定されたそれぞれの体質に従って、体質ごとの健康管理プログラムを作成し、偏った体質を良好な状態に向かわせ、健康維持、健康増進、疾病予防に役立っている。

中医体質理論は、人々を九分類、すなわち

へいわしつ ききょしつ ようきょしつ いんきょしつ たんしつしつ しつねつしつ けつおしつ きうつしつ とくひんしつ
「平和質」、「気虚質」、「陽虚質」、「陰虚質」、「痰湿質」、「湿熱質」、「血瘀質」、「気鬱質」、「特稟質」

に分けている。平和質はもっともよい健康体とされ、陽虚質は「冷え性」に相当し、痰湿質のメタボの特徴に類似するほか、特稟質は喘息、アトピーなどの特徴も持っている。また、それぞれの体質は特定の体調不良や病気になりやすい傾向があるとされている。これらのいわゆる未病体質（平和質以外の者）は疾病の一方手前の状態であるため、病的症状が現れる前からアプローチすることで、病気の発症もしくは重症化を防ぐことが可能とされている。

自分の体質が分かった場合、具体的な対策として、①飲食、②メンタル、③生活様式、④運動習慣、⑤セルフマッサージなどの分野から取り組むことが重要とされている。体質ごとに異なる対策を講じることで、自分に合った、自分だけの健康維持・健康増進の方法を手にすることが可能である。

では、どのようにして自分の体質を知ることができるでしょう？

実は簡単！ 60 問の調査票に答え、それを判定式に導入するだけで ok！

別添の体質調査票を参考に自分の体質を判定してみましょう！

みどりの風 理事 許鳳浩

（金沢大学大学院 補完代替医療学講座 客員教授）

お知らせ

『摂食障害者の家族の会』9クール目

対象：拒食症・過食症など摂食障害の方のご家族（参加できる方）

内容：講義と話し合いをします。4回1クールです。

日時：第1回 12月7日（土）《摂食障害に関する生理学的・社会的・心理学的な視点からの講義と治療法の説明》

第2回 1月25日（土）《本人や家族を巻き込んで起こる悪循環について》

第3回 2月15日（土）《いいところを探し、コミュニケーションを見直す》

第4回 3月15日（土）《みなさんとお話をメインに、振り返る》

いずれも14:00～16:30

場所：12月・3月「くれは山荘保養館」 1月・2月「ほんだクリニック2F家族室」

費用：1000円/回（テキスト代込）

問い合わせ・申込み先：ほんだクリニック臨床心理士 廣本まで

【FAX】076-420-5188 【e-mail】familys_of_eating_d@yahoo.co.jp

みなさんにお知らせします

心とからだの回復実践 —包括的アプローチを求めて—

第64回

☆今回は実践講座です。山荘裏の山道を歩きました。

呉羽丘陵を歩く
- 気候療法で健康に -

- ・服装は薄いものを数枚重ねて着て、暑くなった時に1枚ずつ脱いでいく。
- ・歩くペースは、「楽である」～「ややきつい」程度がちょうど良い。
- ・坂道を歩く時は歩幅を狭める。
- ・階段は歩幅が決められてしまうので、坂があればそちらを歩く。
- ・体を冷やすには、手首に水をつけて前後に振る。

2013年9月15日開催
宮地 正典 先生

第65回

・高血圧は動脈硬化の最大原因。全身でいろんな合併症（脳卒中、心疾患、腎臓病等）を引き起こす。

元気で長生きするために
- 血圧の話を中心に -

- ・同じ血圧でも高齢者ほど脳卒中発症リスクは大きい。
- ・24時間安定した血圧管理をするために家庭血圧測定が重要。家庭血圧計は上腕型が望ましい。
- ・生活習慣の改善（減量、減塩、運動、禁煙、節酒）で血圧の低下。うまくいかなければ降圧薬を積極的に服用した方がいい。

2013年10月20日開催
斉藤 博樹 先生

山のおうちの小さな交流会

血圧や服用している薬について、個人的相談とアドバイスがあった。

★みどりの風通信 原稿募集★

皆さんの感想や思いを書きませんか？（400字程度です）

興味のある方は事務局までお問い合わせ下さい。

PCサイト



NPO法人 みどりの風 事務局

〒930-0143 富山市西金屋 6717 番地 くれは山荘保養館内

TEL：076-471-5597 FAX：076-471-5598 E-mail：info@midori-no-kaze.com

HP：http://www.midori-no-kaze.com/

携帯サイト（講座情報のみ）：http://k2.fc2.com/cgi-bin/hp.cgi/midorikouza/

携帯サイト

