

ここからだの 健康タトゥー



「事が起こる前の何らかの兆し」のことを、前兆といいます。ふだんあまり気にしていないほんの少しの身体の変化が、実はあなたの将来の健康を暗示しているとしたら…。今回からは、予防医学という観点から「身体に起こる前兆」のお話をしたいと思います。

前兆は必ずある?

今回は、医学博士の石原結實先生のお話を基に「予防医学」という観点から見た「身体に起こる前兆」ということにについてお話ししたいと思います。

石原先生は問診にたっぷりと時間をかけることでも有名ですが、石原先生曰く「問診でほぼ90%の診断がついてしまう」そうです。「問診」は、読んで字の如く「患者さんに質問をして診察する」ことです。つまり、患者さんに今どんな症状が出ているのか、食欲はあるか、便の状態はどうか、よく眠れているか、などを細かく聞いていくことで、ある程度の診断が出来てしまい、「どうなんですね。さらに、これらの方の体調の予測もついてしまう」というのですから、まさに「前兆は身体に現れる」のです。

問診から何がわかるか?

石原先生が行う問診によって、身体の内部状態がわかつてきます。

問診によって、どんなことがわかるのでしょうか?

①食欲の有無と便の状態…体力のあるなし

②尿の状態…濃くて回数の少ない人は体力がある。薄くて回数が多い人は体力がない。

③口の渴きや発汗の状態、肩こりや頭痛など…いくつかの症状をもつている人は、水分の摂り過ぎ、溜め過ぎ

- (4)めまい、耳鳴り、乗り物酔いの有無…耳は東洋医学で「腎」、つまり老化の田安となる。
- (5)こむら返りや睡眠、田の疲れ…「腎虚」つまり老化の田安。
- 他にもたくさんの質問事項があり、こうした情報から個人の体质、症状に合った治療をしていくそです。
- 今日は顔色いいね!とか「何か顔色が冴えないね。」など、私たちはよく「顔色」という言葉を使いますね。また、興奮したり恥ずかしかったりすると顔色は赤くなりますが、寒かたり緊張したりすると顔色は青くなります。これは、顔にたくさんの血管が流れているために、血液の量や質に変化があった時に、その変化がわかりやすいからです。
- 健康な顔色は「薄いピンク色」です。この色を基準として、赤い、青い、白い、黄色い、黒い、など感じた具合を各症状に照らし合わせていきます。
- ・単に赤い…血圧が高いときやイライラしている時。興奮している時など。
 - ・紫がかかった赤…血行不順と血液の汚れ(肩こりや頭痛、冷えなどの症状も見られる場合が多い)
 - ・白っぽい…貧血気味。肺などの呼吸器が弱っている。
 - ・黄色い…肝臓や胆のう系、消化器系が弱っている。
 - ・黒ずんでいる…腎臓系(老廃物のろ過機能が低下している)

顔色でわかる身体のサイン

顔色によって、こうした様々なことがわかります。こうした「色」と身体の関係は、東洋医学で古くから伝えられてきた「陰陽五行説」が基になっています。「この世に存在しているものは、互いに相反するもので構成されていること(陰と陽、裏と表、プラスとマイナス、男と女など)、そして5つの要素で出来ていること(木・火・土・金・水)」という考え方です。陰と陽の関係には「太陽と月」も当てはまりますが、この「太陽(日)と月(月)」に、五行(木・火・土・金・水)を加えると、1週間の曜日になつていることに気付きます。昔の人はこうして自然現象の中に法則性を見つけて、生活の中に活かしていくんですね。私たちの身体にも、こうした法則性がそのまま当てはまつていていることを考えると、改めて私たち人間も自然の一部であることが実感出来ることだと思います。

・顔がはれぼつた…甲状腺機能低下

参考文献 石原結實 著
「前兆に気づけば病気は自分で治せる」(三笠書房)
毎週水曜日 AM9時15分～AM9時25分
F Mいるか(80・7MHz)で「ここからだの健康タイム」
オンライン中!

プロフィール



1971年 北海道乙部町に生まれる。
1990年 札幌光星高校卒業後、ESP健康普及員として活動する傍ら、米国カルル大学にて応用心理学を学ぶ。
1993年 同大学応用心理学カウンセラーマスター課程修了。
1994年 東京高田馬場山田クリニックに勤務。
1996年 札幌銀行豊平支店入行。
株式会社ナルミ入社。
現在 常務取締役通販事業部長、健康相談員として健康食品などの普及に努めている。