

【はじめに】

梅雨や台風の時期になると、年齢を問わず、頭重感やふらつきといった症状を訴えるケースが増えてきます。これは水の異常である水毒と言われ、体内に余分な水分がたまっていないことや水分が巡っていないことが原因となります。恒常性が原因で、人体は温暖差になれるまでには時間がかかり余計なエネルギーを使うことから、疲労感がしやすいのがこの時期でもあります。

【なぜ水はたまるのか？】

水バランスは、摂取量＋代謝水（250～300ml/日）－体液排出量－不感蒸泄（皮膚 600ml 呼気 300ml/日）

- ① 外的要因と内的要因
- ② 摂取量/産生量と出ていく量のバランスが崩れる。
- ③ プロゲステロン（黄体ホルモン）の水分貯留作用と月経前のイライラによる気滞
- ④ 心機能（ポンプ低下）、腎機能（尿量低下、気力低下）、脾機能（統血作用）の低下
- ⑤ 低栄養（肝機能異常、吸収不良症候群/リーキーガット/アレルギー/アトピー）
- ⑥ 姿勢の歪みや手術の影響がどうか？無意識に圧迫していないか？
- ⑦ 放射線治療や抗癌剤を使用していないかどうか？
- ⑧ 交感神経持続興奮状態
- ⑨ 不眠やアレルギーの影響
- ⑩ 代謝が低下する病気（全身に湿疹がある場合や甲状腺機能低下症）
- ⑪ 塩分摂取・ストレスホルモン過剰分泌状態

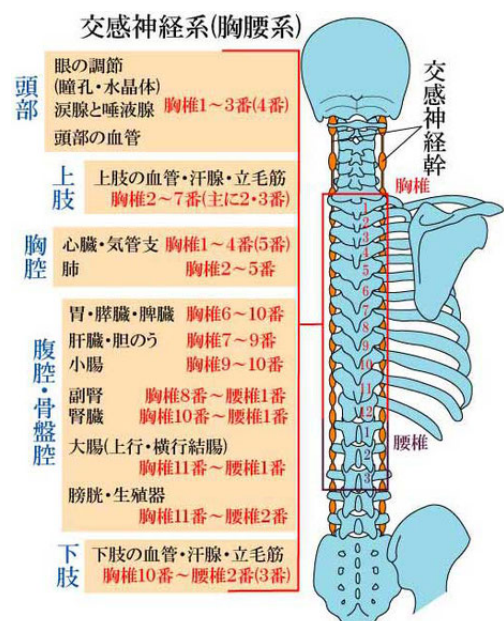
【発汗量の目安】

通勤（気温 27 度で 1 時間）200ml 入浴（43 度に 10 分）：400ml 睡眠（8 時間）500ml

ゴルフ 1 ラウンド 1075ml サッカー（90 分）2000ml

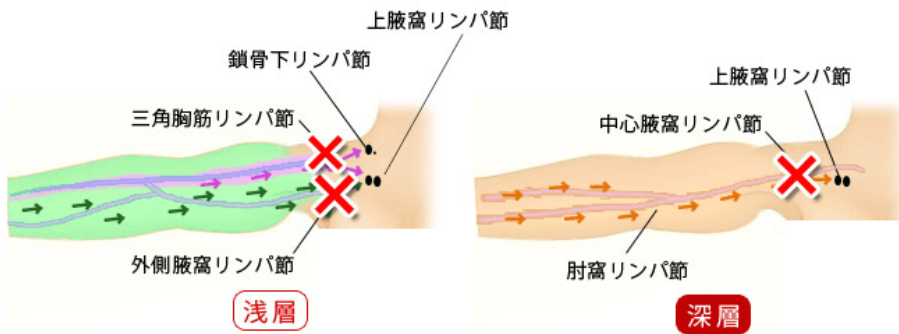
【浮腫みの部位と臓器との関連】

どの臓器がどの脊髄レベルの支配を受けているのか？
背中の浮腫みはそのレベルの交感神経が支配している臓器に悪影響を与える。逆に背中の浮腫みの部位をみて臓器病変が予測できる。人の脊椎は大なり小なり彎曲していて左右対称ではない。従って、彎曲が軽いのにも関わらず、浮腫みが著明であれば「異常」ととる。腰椎の歪みは特に骨盤の影響をうけやすい（骨盤の影響は脊椎全体にわたる）し、場合により足からきていたり、足の長さが異なったりする場合もあるので計測が必要。



◆ 上肢リンパ浮腫

腋窩部で主なリンパの流れが滞ってしまうため、徐々に上肢の浮腫が悪化します。



質問① 湿気が入ると何が問題か？

回答①

- ① 運動機能や保温機能の低下、局所の冷えから全体に広がると臓腑、経絡の冷えと機能低下が起こる。
例) 背中での浮腫み⇒胸部の湿邪⇒喘息 ⇒脾胃の湿邪⇒腹部膨満や下痢 ⇒腰部の湿邪⇒水腫、ポリープ
- ② 重濁する（重たくなり、濁る）⇒体が重い、頭重感、四肢の倦怠感、顔のくすみ、経絡や関節にもたまりやすい。排泄物や分泌物が多いところは汚く濁る。帯下の増加、子宮内膜症、アトピーの原因になる。
- ③ 粘滞する（ねばねばし停滞する）排泄物や分泌物が滞り、局所にトラップされると病気が長引く、再発しやすい、完治しにくくなる。
- ④ 低いところや下に溜まりやすく移動する。（起きると足に、座ると腰に、寝ると背中や頭にたまり、不眠や朝起きて背中や腰、頭がだるい原因になるが、活動すると水は下に移動し足が浮腫む。朝になっても起きれない子供は湿邪が頭部にながれこむことで起こる）
- ⑤ 埃がつきやすい 湿った皮膚は濡れた雑巾のように埃を吸着しやすい（汗はこまめにふく）
- ⑥ 炎症（熱邪）やこりや脂肪（寒邪）と結びつき、臓器を障害する。（湿熱、寒湿）

質問② 湿邪は防げるのか？

回答② 梅雨の時期は時に防げない。窓を閉め切って部屋の湿度を低くしても、湿気の流入は防げない。書棚やクローゼットに入ってきて、中の物を湿らせる。飲水量の水分の調整が必要。1日摂取水分量約2リットルには根拠はない。汗が出ない人と出る人でも、季節でも、住む場所によっても理想的な飲水量は異なる。大阪は東京よりも湿邪が多い。湿気の多い職場はどうか、長期間に湿気が多いところに住んでいたかは確認しましょう。

質問③ 水分摂取の飲みすぎはどうしたらわかるのか？

回答③ 舌の診察と問診から推測される。写真は、「胖大舌」という下です。色が赤い場合は、循環血漿量が多すぎ（高血圧）で熱がこもっているため、胃炎から胃ポリープをおこしていないかを想定します。色が白い場合には、気が弱い（胃脾、腎が悪い）くて、水湿が舌に停滞している可能性が高い。歯痕がある場合には、怒りやがまんて歯を食いしばっている時間が長い⇒胃脾機能の低下（脾虚湿盛）になっている可能性がある。舌面から突出した点状の隆起物が白い場合は、気が弱い（気虚）、赤あるいは黒い場合は熱がこもって



いることを疑う。気虚の場合は、舌のひび割れも起こりうる。

質問④ 水をのんだら血はさらさらになるか？

回答④ そうとは限らない。大腸で吸収しないかもしれないし、血管内だけでなく、血管周囲も浮腫ませるので、かえって血が流れにくくなることもある。

質問⑤ 津液（涙液、鼻水、胃液、汗、尿、髄液、関節液、組織間質、リンパ液）の特徴は？

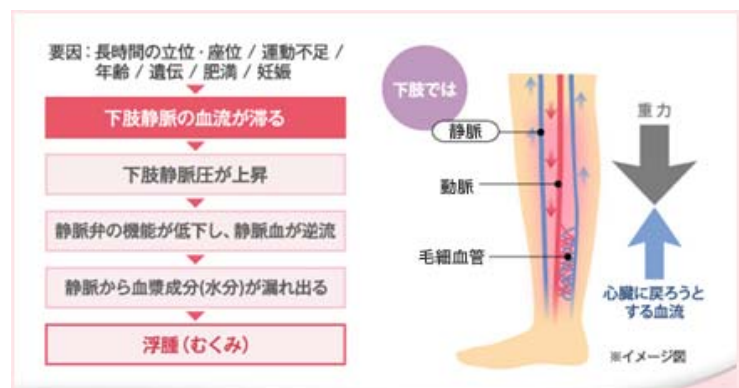
回答⑤ 気力が増えると産生量が増え、動きも早くなる。逆に、胃脾が弱ると産生が低下し動きも低下する。発汗や嘔吐で大量に津液を失うと、失った分血液から補われるので、貧血になったり、気も低下する。イライラ（肝）、悲しみ（肺）、思考（胃と脾）の感情も津液の流れが低下する原因となる。

質問⑥ 胃に負担を与える食生活とは？

回答⑥ 冷たいものの取りすぎ、生ものの食べすぎ、脂っこいものや味が濃いものの取りすぎ、甘いものの取りすぎで胃が傷つく⇒胃の津液を流す作用が低下⇒津液が凝集して混濁する。

質問⑦ 足の浮腫みをみたら何を考えるか？

回答⑦ 下肢の静脈の血液は、重力に逆らって心臓に向かい流れていく（静脈還流）その血流を助けるために静脈には逆流を防止する弁が備わっていたり、足の筋肉による筋ポンプ作用によって血流が促されたりする。しかし、立ったままや座ったままの姿勢が長く続くと、足の筋ポンプの機能が低下し、心臓に向かって流れる血液が停滞する。下肢で静脈還流が滞ると、下肢静脈内の圧力が上昇し、



血管に炎症が起こり、血管内から血管外へ血液の血漿成分(水分)が浸み出て、細胞外に水分が貯留する。これが、下肢のむくみの原因となる。その他、腎障害、心不全、肝機能低下でも起こる。

質問⑧ 肩こりをみたら何を考えるか？

回答⑧ ストレートネックかどうか。もしそうなら最も体が前後に彎曲している部分はどこか？（その部位が障害されている可能性あり）冷えが原因なら温めたら改善する。ストレスが原因なら論理的思考の傾向が強い人。めまいがあれば焦りが強い人。仕事の内容や仕事時の姿勢や視力の変化も参考になる。シミや湿疹やあざが肩周囲にあれば「」がちがちで痛いのか？柔らかいのに痛いのか？もんで気持ちいいのか？柔らかい場合は水が原因で「冷え」ている可能性が高い。