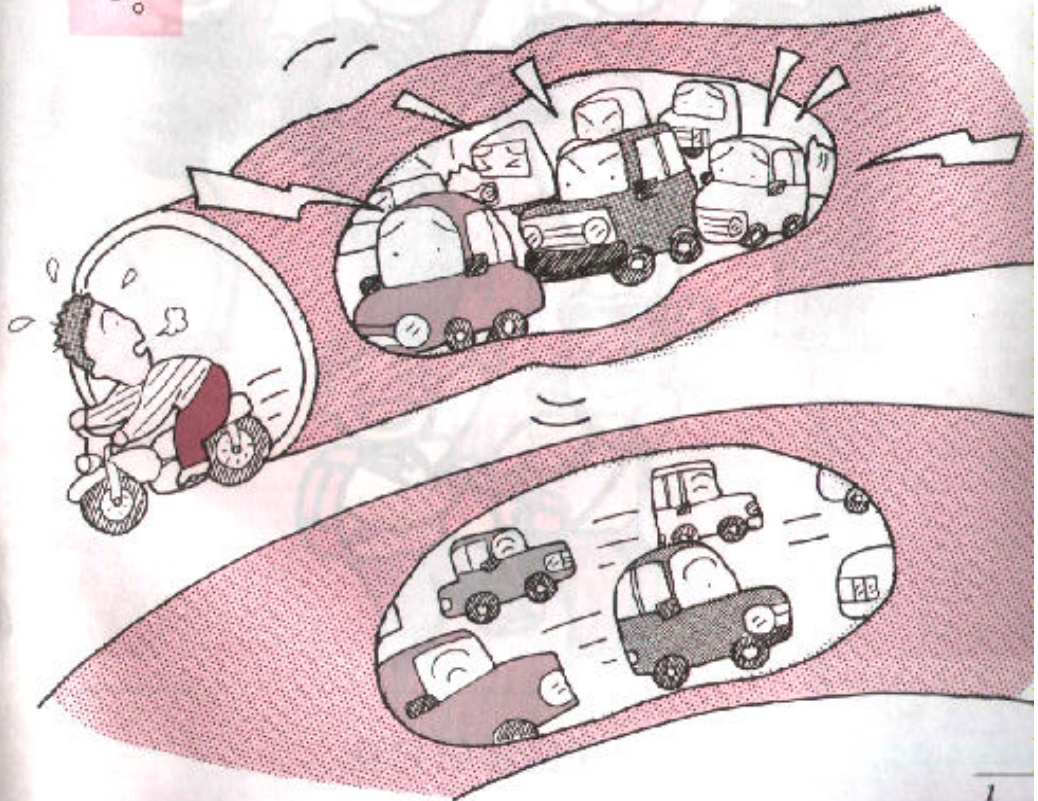


## おけつ 瘀血とは？

瘀血という言葉をご存じですか？  
瘀血とは、一言でいえば「血液の粘度が高く  
なり、血の流れが悪くなった状態」です。  
私たちのところや体をのびやかに保つために  
は、きれいな血液がいきいきと全身を流れてい  
ることが必要です。血液は人間の生命を支える  
重要な物質なのです。

ところが、この大切な役割を担っている血液  
が、体の各所に不調をもたらす元凶になってし  
まうことがあります。体に害を及ぼすように汚  
れたり、滞ったり、固まりやすくなったりした  
血液のことを、中国漢方では「瘀血」と呼んで  
います。

血液の流れが悪くなった状態です。



## 瘀血の原因は？

運動不足、偏った食事、不規則な生活―瘀  
血の原因もさまざま。現代はまさに「瘀血の時  
代」といえます。なかでも現代人にとって一番  
の大敵は、精神的なストレスです。血液の質と  
量を管理し、新陳代謝を行い、血液の貯蔵、循  
環をつかさどっているのは肝臓です。ストレス  
は肝臓の働きを悪くして瘀血の大きな原因とな  
ります。さらに、食事が肉食に偏ると血液はネ  
バネバとしますし、運動不足や過労も血流を悪  
くして瘀血の原因となります。

ストレス、運動不足、偏食などが  
現代人の生活には瘀血の要因  
がたくさんあります。



ストレス



心身の過労



生活環境の異常



病気(長びく場合)



虚弱体質



食事の不摂生



運動不足

瘀血の原因は  
こんなことが  
あげられます。

