

# 東洋医学からみたアンチエイジング

## ～老いを防ぐ「腎」について～

東洋医学にもアンチエイジング（抗老化）に対する医学概念があります。東洋医学では、成長・老化をあらわす基礎概念に「腎（じん）」があります。腎は架空の臓器で、西洋解剖学でいう腎臓ではありません。腎は生まれたときから親からもらった生命エネルギーのようなものを意味するものです。腎のエネルギーは年齢とともに消耗し、老化が始まります。これを「腎虚（じんきょ）」といいます。腎虚になると生命活動に直結する部分である骨、耳、目、泌尿器などに失調がおこるため、骨粗鬆症、歯がぐらつく、足腰の痛みやしびれ、耳鳴り・難聴、視力低下、白内障、頻尿、尿失禁、排尿障害、口の渇き、白髪、抜け毛、乾燥肌、陰萎（インポテンツ）、性欲減退、健忘などさまざまな老化の症状が現れます。



老化防止には、消耗した腎のエネルギーを補うことが大切です。食べ物では、黒胡麻、胡桃、山芋などがおすすめです。漢方薬では八味地黄丸、六味丸、牛車腎気丸などが腎虚に効く薬として有名です。また日頃の養生も大切です。「陰陽に則り（自然に逆らわず）、食飲に節あり（節度ある食生活）、起居に常あり（規則正しい生活）」こうした生活習慣を心掛ければ老化を遅らせることができると考えられております。腎虚かなとおもわれた方は外来でご相談ください。（田中栄一）



腎虚のタイプに応じて漢方薬を使い分けます。