中医学による
わたしたちの体内水分の状態

原田　浩一

（日本国原田鍼灸整骨院）

体内水分の停滞について

- この地球の地表の70%を水が覆っている。生命は35億年前に水から生まれたと言われ、人間は約60%が水で構成される（魚や植物は70~90%）。血液やリンパ液はその4分の1程度で、大部分は細胞内の水となっている。

- 海の水が温められ蒸発し、雲となり、やがて雨や雪となって地上に降り注ぎ、川となって海へ戻る。

- この川を汚す主な原因が私たちの生活排水である。川が過度な栄養状態になり大量の植物プランクトンが発生し、死滅して湖底に堆積する。それらの分解時に多量の酸素を消費するため酸素が不足し、魚介類が住みにくくなる。

- 私たちの出す生活排水が川の自浄作用を上回った。
- これを富栄養化といい、流れの緩い川において生じやすい。栄養過多は川と同じ様に人体にも悪影響を与える。

わかりやすくするために、
体内水分の状態を自然の川と対比してみよう。

水の状態による5つの分類

①水がさらさらと流れ、透き通る様な綺麗な川

②田の水のように、水が溜まって流れがない状態

③泥の上に蟹が歩いているような湿地帯

④水の流れがあまりなく、底に冷たいヘドロが溜まっている状態

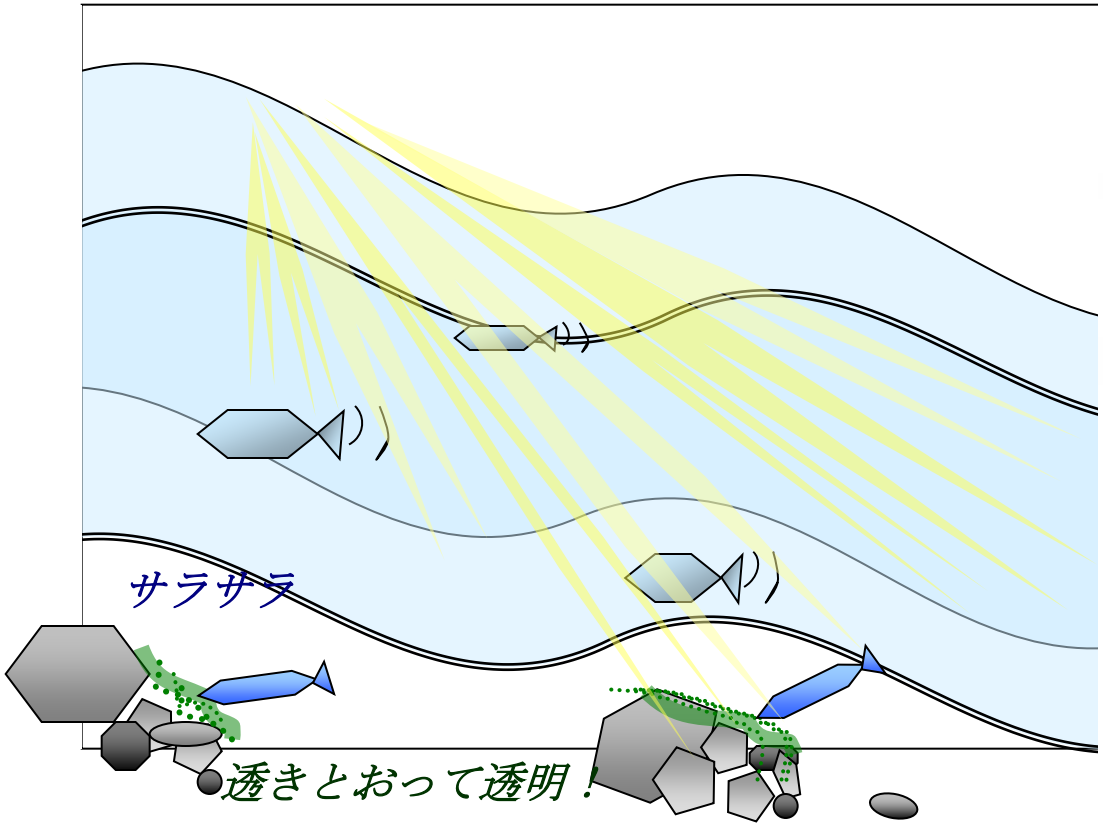
⑤水の流れがあまりなく、底に溜まっているヘドロが煮詰められ、水面に泡が吹いている状態

①水がさらさらと流れて、透き通り、鮎が住んでいるような綺麗な川

体内水分がこの川のように清く流れていれば、自然界の風、寒、湿、熱、燥、暑、すなわち六淫に影響されにくく恒常性を保つ。

舌の特徴：
顆粒が均等であり、
薄く舌面に付着し、
適度な湿り気を持ち
粘膩でなく、
拭っても除去できずに
有根である。

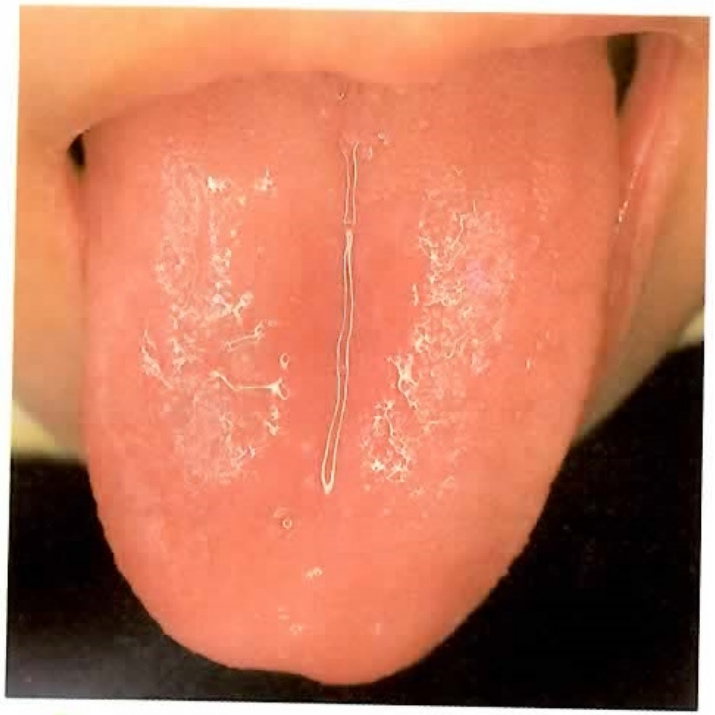
※舌の特徴については舌苔にとどめる



正常舌
淡紅舌（やや胖）・薄白苔

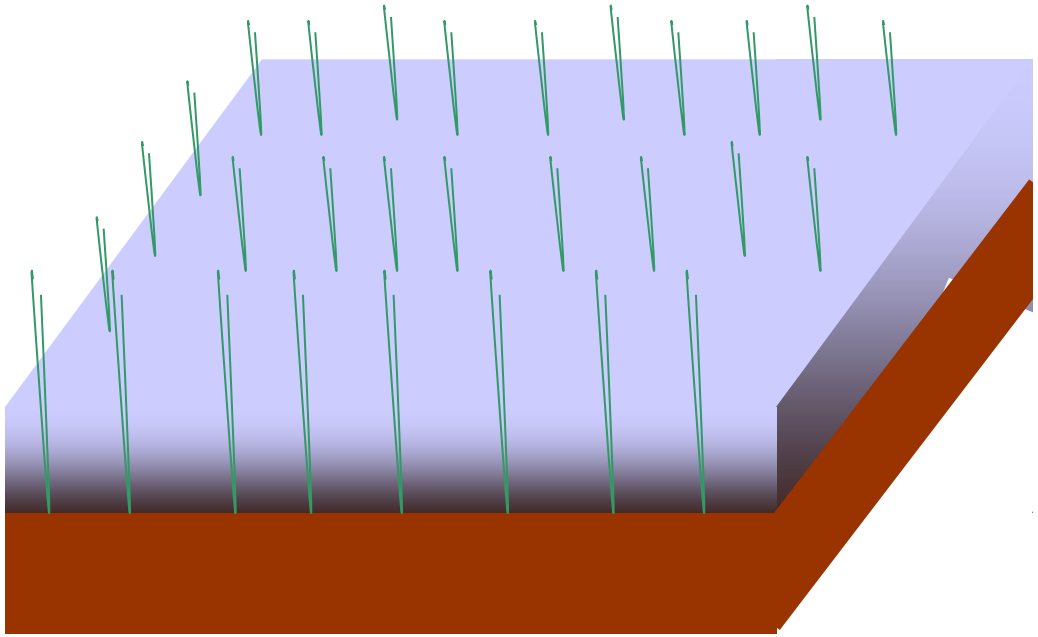
②田の水のように流れがなく溜まった状態

舌の特徴:
舌面の水分が過多で湿潤し過ぎている。
触れてもツルツルしている。
舌を伸ばすとよだれが摘下する。



77 水滑苔
寒湿

白い透明の鼻水が滴り落ちる。



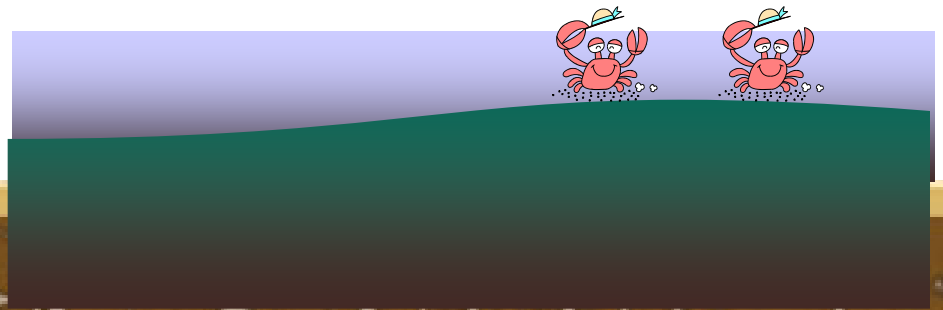
③泥の上を蟹が歩いているような湿地帯

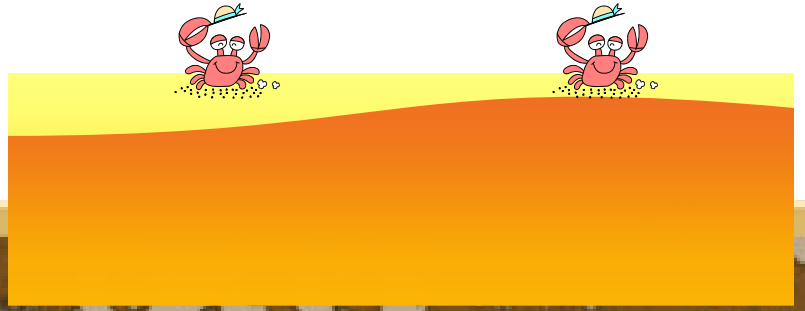
舌の特徴:
苔は白で舌体のキメの間に
埋め込まれているような状態

80 白糙苔
寒湿化燥

鼻づまり鼻水ともに頑固な症状を呈する。
のどのイガイガ、咳、かゆみなどを伴う。

78 燥苔（黄燥）
湿熱化燥





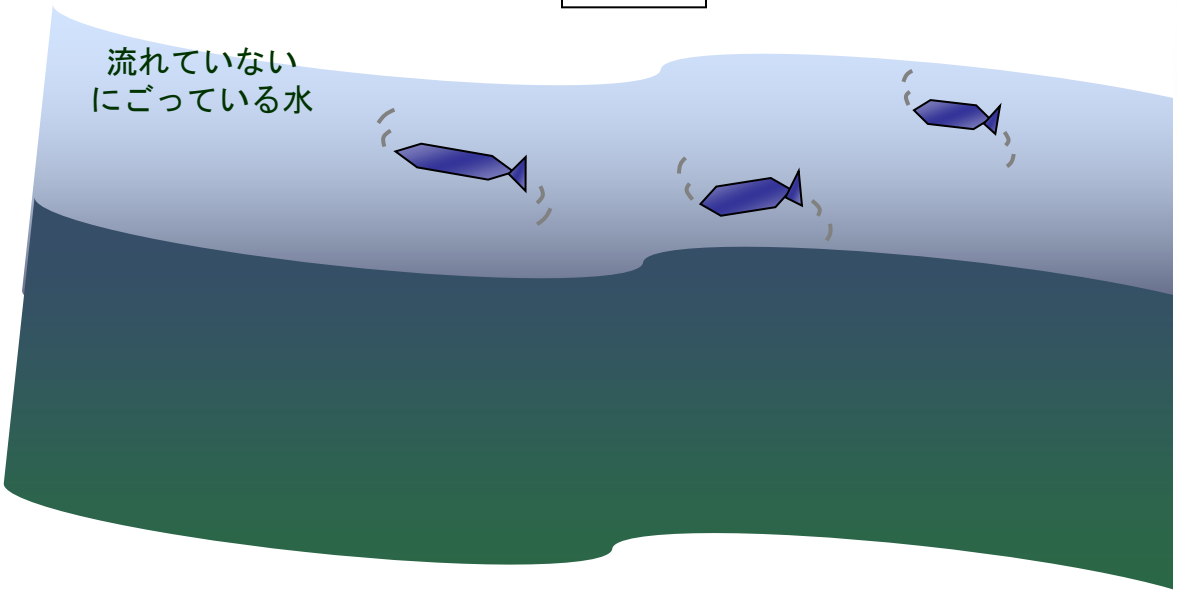
④水の流れがあまりなく、底に冷たいヘドロが溜まっている状態

舌の特徴：
舌に水分が多く、白い苔がたくさんついている

さらさらとした鼻水が主。

くしゃみ、時に鼻づまり。

寒湿



82 白膩苔
湿盛

⑤水の流れがあまりなく、底に溜まっているヘドロが煮詰められ、水面に泡が吹いている状態

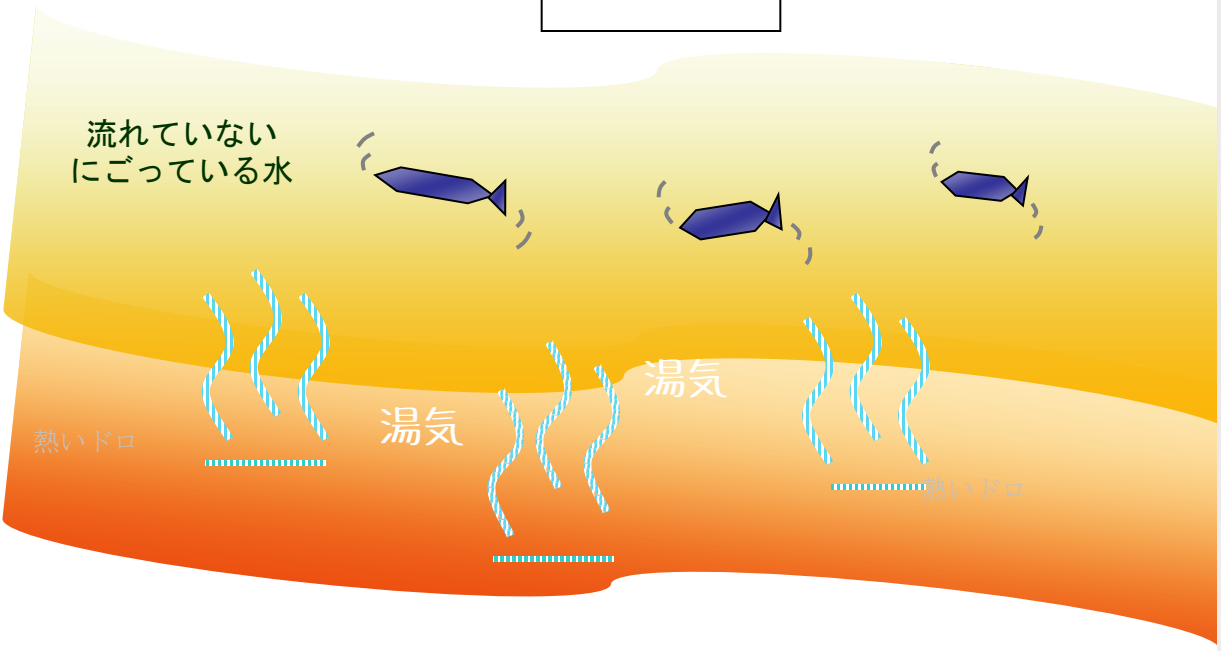
舌の特徴:
白または黄色で、やや粘った苔がついている

湿熱痰濁

鼻詰まりが主。

眼や眼の回りなどの痒み、腫れ。

掻くとみみず腫れになりやすい。



一、①の状態

〇体内水分の代謝が正常な状態であり、自然界の風、寒、湿、熱、燥、暑、すなわち六淫に影響されずに恒常性を保つ。

〇身体の適応能力、自然回復力が高い

二、②③④⑤の状態

〇気候条件に影響されやすい。

〇食生活において(熱性・冷性・乾性・湿性など)食品の持つ性質に影響されやすい。

〇身体が重だるい。

〇疾病の回復を妨げる

〇身体の適応能力、自然回復力が低下