

陰陽（いんよう）とは？

陰陽は、自然界や人体の相互作用やバランスと表現するために使用されます。
陰陽は二つの相対的な要素をしめし、相互に関連しあって存在します。



陰：陰は陽に対して相対的な要素であり、暗、冷、静、内向的な性質を示します。
例えば、夜や冬、静かな状態、内部などが、陰の性質に関連付けられます。

陽：陽は、陰と相互に補完しあう要素であり、明、熱、活動、外交的な性質を示します。
例えば、昼や夏、活発な状態、外部などが陽の性質に関連付けられます。

陰陽は、自然界の様々な現象や事象、人体の機能や病気といったものを説明するために使用されます。

陰陽のバランスが取れている状態では健康や調和が保たれ、バランスが崩れていると病気や不調が生じると考えられています。

東洋医学では、陰陽のバランスを調整することで健康を維持し、病気や不調を改善することを目指します。

あなたの陰陽バランスは？
チェックしてみましょう！



陰タイプ

- 体温が低い
- あまり汗をかかない
- 血圧が低い
- 少食、またはあまり食欲がない
- 寒がり
- 色が白いまたは青白い
- 温かい飲み物や食べ物が好き
- あまり喉は乾かない
- 尿の色は無色に近い
- どちらかというと下痢気味である
- 声が小さいと思う
- 口数は少ない方だと思う
- 体を動かすのは好きではない

___個



陽タイプ

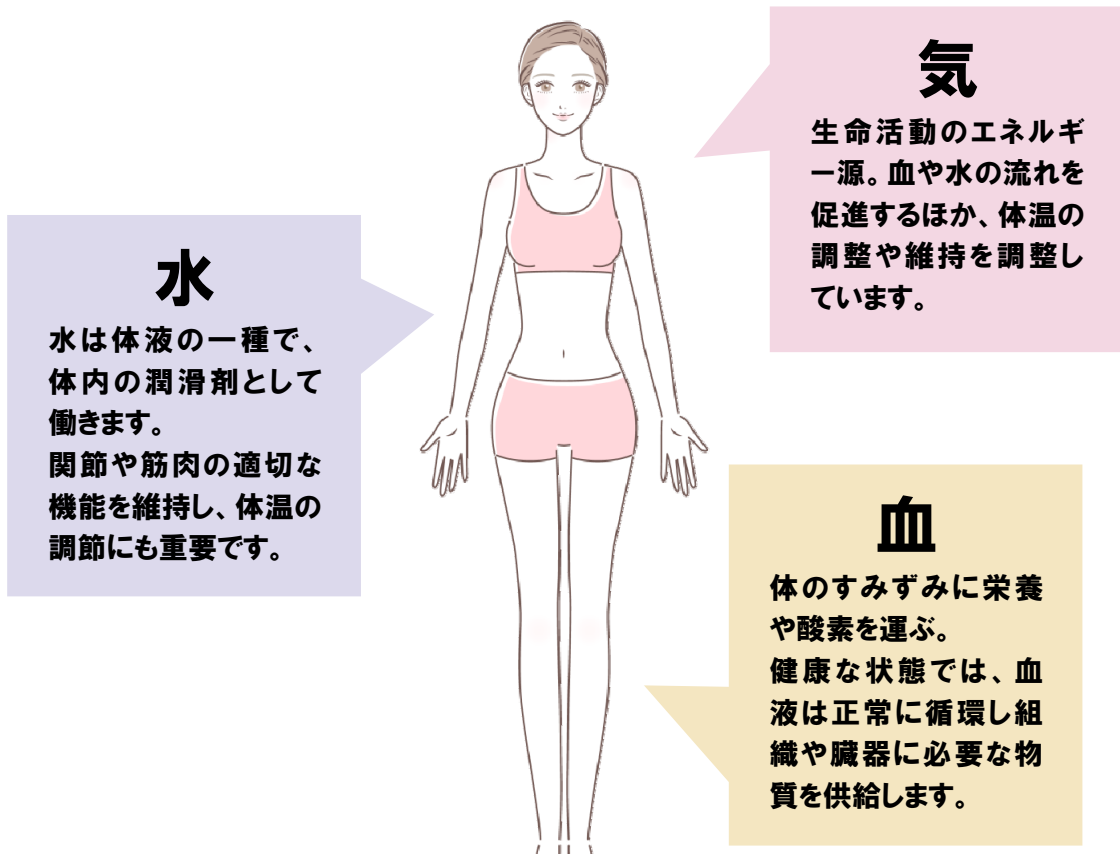
- 体温が高い
- 汗をかきやすい
- 血圧が高い
- 食欲旺盛
- 暑がり
- 色が赤い
- 冷たい飲み物や食べ物が好き
- 喉が乾きやすい
- 尿の色は濃い黄色
- どちらかという便秘気味である
- 声が大きい方だと思う
- よくしゃべる方だと思う
- 体を動かすのが好き

___個

※陰というと悪いイメージと思われるかも知れませんが、陰陽には良い悪いはありません。
常にバランスを整えることが大切です。

気・血・水（津液）とは？

「気血水」は、東洋医学の概念で、人体を構成する三つの重要な要素を指しています。



水

水は体液の一種で、体内の潤滑剤として働きます。関節や筋肉の適切な機能を維持し、体温の調節にも重要です。

気

生命活動のエネルギー源。血や水の流れを促進するほか、体温の調整や維持を調整しています。

血

体のすみずみに栄養や酸素を運ぶ。健康な状態では、血液は正常に循環し組織や臓器に必要な物質を供給します。

これらの要素(気、血、水)は、東洋医学においてバランスが重要であるとされています。気血水のバランスが崩れると、身体の調子が悪くなり、病気や不調が発生する可能性があると考えられています。

あなたの気・血・水のバランスは？
チェックしてみましょう！

気の流れが悪いタイプ (気滞)



- イライラしやすい、怒りっぽい
- 頭が痛くなりやすい
- 喉に物が詰まっている不快感がある
- お腹が張っている感じがする
- よくため息をつく
- 頭が痛くなりやすい
- 下痢と便秘を繰り返す
- 頭寝つき悪い、夢をよくみる
- 口の中が苦い感じがする
- 情緒不安定になりやすい

個

気が不足するタイプ (気虚)



- 疲れやすい、だるくなりやすい
- 息切れしやすい
- 風邪をひきやすい
- 冷え性
- 集中力が続かない
- 朝起きるのが苦手
- 食が細い、あまり食欲が湧かない
- 声が小さい、大きい声が出せない
- 軟便、下痢をしやすい
- 舌の縁に歯の痕がついている

個

血の流れが滞るタイプ (お血)



- 顔や唇の色が暗い
- 舌の色が紫っぽい
- 慢性的な肩こりや頭痛がある
- 生理痛が強い、血の塊が出る
- 脚の静脈瘤が目立つ
- 慢性的な関節痛がある
- 便が黒っぽい
- シミやそばかすが多い
- 手足がよくしびれる
- ぶつけるとアザがしやすい

個

血が不足するタイプ (血虚)



- 顔色が白く、ツヤがない
- めまい、立ちくらみを起こしやすい
- 頭がぼーっとすることが多い
- 肌がカサカサする
- 抜け毛や白髪が多い、増えてきた
- 疲れ目、かすみ目がある
- 爪が白っぽく割れやすい
- 動悸がすることが多い
- こむらがえりが起こりやすい
- 舌の色が薄い

個

水の流れが滞るタイプ (痰湿)



- 体が重だるい
- 水太りやむくみやすい
- コレステロール、中性脂肪が高い
- 軟便や下痢をしやすい
- オイリー肌で吹き出物がしやすい
- 鼻水や痰が出やすい
- めまいや吐き気が一緒に起こる
- 舌が分厚くて大きい
- 口の中が粘りやすい
- 舌にべったりとした苔がついている

個

水が不足するタイプ (陰虚)



- のぼせ、ほてりがある
- のどが渇きやすい
- 顔色が紅い
- よく耳鳴りがする
- よく寝汗をかく
- 空咳が続く
- 便が固い、コロコロ便
- 目が渇きやすい
- 乾燥肌が気になるの
- 舌の赤みが強く、裂け目が多い

個

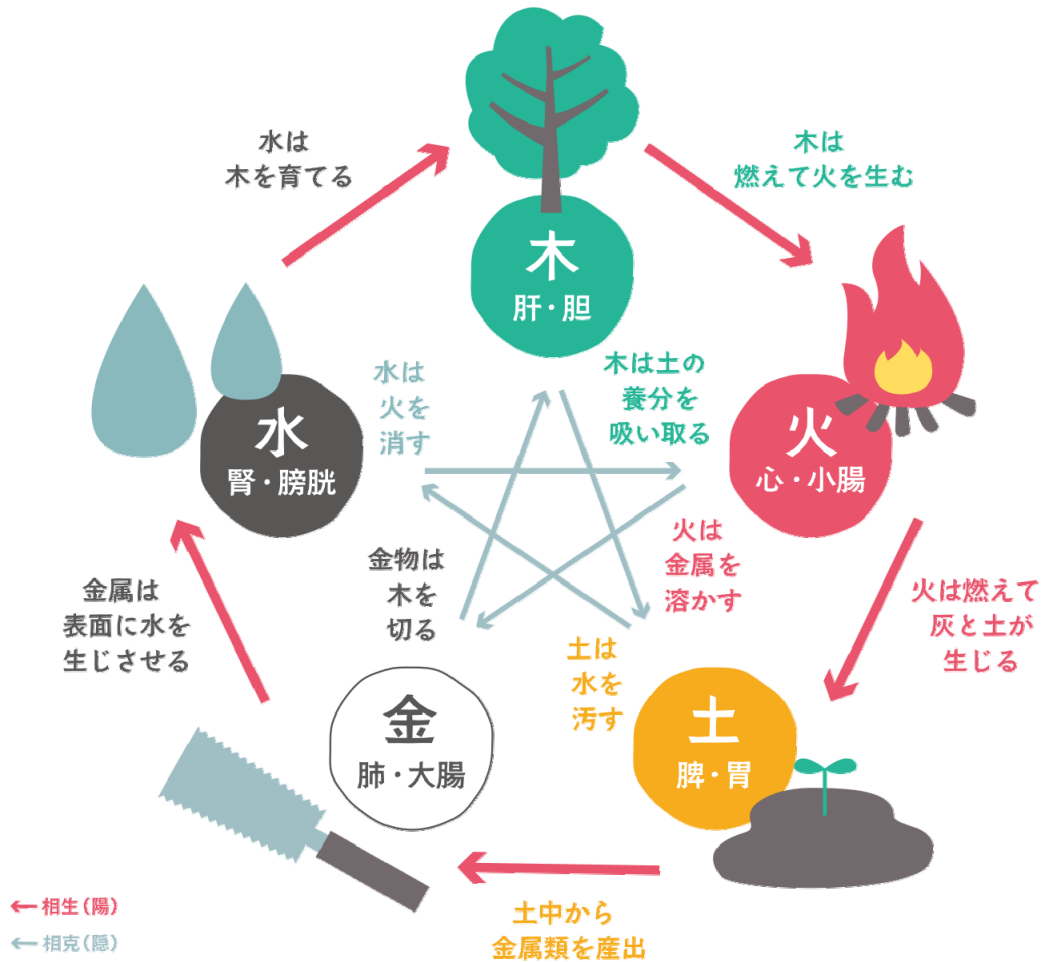
気・血・水はお互い影響し合っているため、気が少なくなることによって、血も少なくなったり、水分代謝が低下して水の停滞(痰湿)を引き起こすこともあります。

また気が滞ると、血の循環も停滞して瘀血を形成してしまうことも多いです。

症状が多く不定愁訴がある場合、気、血、水の病態が複雑に絡んでいる可能性があります。

五行とは

五行とは、古代中国で生まれた自然哲学の思想で、「万物は木・火・土・金・水の5種類の元素から成る」という考えです。また、その5元素は互いに影響を与え合い、その相互作用によって天地万物が変化し循環する、という考えにつながります。



五行		木	火	土	金	水
自然界	五味	酸	苦	甘	辛	鹹
	五方	東	南	中	西	北
	五色	青	赤	黄	白	黒
	五化	生	長	化	収	蔵
	五気	風	熱	湿	燥	寒
	五季	春	夏	長夏	秋	冬
人体	五臓	肝	心	脾	肺	腎
	五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
	五官	目	舌	口	鼻	耳
	五声	呼	笑	歌	哭	呻
	形体	筋	脉	肉	皮毛	骨
	情志	怒	喜	思	悲	恐



- めまいがすることがある
- 怒りっぽい、イライラしやすい
- 血圧が上がりやすい
- よく耳鳴りがする
- よく寝汗をかく
- 空咳が続く
- 便が固い、コロコロ便
- 目が渴きやすい
- 乾燥肌が気になる
- 舌の赤みが強く、裂け目が多い

個



- 顔が赤くなりやすい
- 動悸や息切れをしやすい
- 寝つきが悪い、よく夢をみる
- よく耳鳴りがする
- 倦怠感がある
- 憂うつを感じる事が多い
- 胸の圧迫感を感じる事が多い
- 目が渴きやすい
- 動揺しやすい
- 舌の先が赤く、ピリピリする

個



- 食後にお腹が張りやすい
- 消化不良を起こしやすい
- 雨の日は体調が悪い
- 心配事が絶えない
- とにかく甘い物が好き
- むくみやすい
- 軟便、または下痢気味
- ニキビや口内炎がしやすい
- 舌の苔が多い、または分厚い
- 精神的ストレスが胃腸にしやすい

個



- 鼻炎持ちである
- 咳や痰がよく出る
- 鼻水がでやすい、鼻がつまりやすい
- よく息切れをする
- 風邪をひきやすい
- 寒さや暑さに敏感なほうだ
- 悲しみやすく涙もろい
- 乾燥肌や、乾燥には敏感
- 辛い食べ物が好き
- 肌のトラブルが多い

個



- 足腰がだるくなりやすい
- 目の舌にクマができやすい
- 尿量や回数が多い、または少ない
- 怖がりや、ビックリしやすい
- 白髪が増えてきた
- 口の中が乾きやすい
- 低い音の耳鳴りがする
- 疲れが抜けにくい
- 顔が黒ずんでいる
- 夜中にトイレで目が覚める

個



診断結果は？

陰陽のバランス

陰 _____ 個 陽 _____ 個

気血水のタイプ

気滞 _____ 個 気虚 _____ 個

お血 _____ 個 血虚 _____ 個

痰湿 _____ 個 陰虚 _____ 個

五行のタイプ

木 _____ 個 火 _____ 個 土 _____ 個 金 _____ 個 水 _____ 個