

①腎虚とは何か

① 「腎虚」とは

腎虚とは腎気（生命エネルギー）が加齢により減少した状態をさす。要するに老化現象のこと。腎陽虚と腎陰虚があるが、腎陽虚は腎虚の程度がすすみ、寒症があらわれたものである。

② 「腎虚」の症状

「腎」とは父母より受け継いだ生命力を意味する。またヒトの成長・発育・生殖に影響を与える生命エネルギーを「腎気」と呼んでいる。この腎気は加齢により減少すると考えられ、次のような症状がいわゆる腎虚の症状と考えられている。

- ① 脱毛・白髪
- ② 難聴・耳鳴り
- ③ 皮膚の乾燥・かゆみ
- ④ 腰痛・骨粗鬆症
- ⑤ 排尿障害・失禁
- ⑥ 下肢の冷え・だるさ

③ 「腎陽虚」と「腎陰虚」

腎陽虚 腎陽虚は腎虚の程度がすすみ、寒証があらわれたもの。エネルギーが不足し、足腰がだるい、下半身に力がない、下半身が冷える、夜中にトイレに起きる、おしっこの出や切れが悪い、などの症状を来す。

腎陰虚 腎虚の症状以外に体の熱感（午後に多い）のぼせ、手足のほてり、口渇（夜間に多い）、顔面紅潮、いらいら、不眠、多夢、寝汗、尿が濃い、便が硬い、などの熱証を呈する、体はやせ、皮膚が乾燥してつやが無いことが多い。