

第2章



体質の形成と分類

質のよい体は、人体の構造に奇形がなく、生理機能が順調で、心理活動が健康的で、安定した精神状態によって環境に耐え、病気に抵抗し、加齢に応じてバランスを取りながら元気に生きるという特徴を有する。良好な体質に対して偏ったアンバランスな体質もあり、この場合は、体に不調がよく現れ、病気に罹りやすくなる。このような体質の違いはどうして起こるのか。ここでは、体質がどのように形成されるのかを解説し、さらに体質をどのように分類するのかについて述べる。



体質に影響する素因

現代人の生活スタイルは、昔と比べると大きく変化してきている。

◆ストレスが多い

仕事での昇進・降格・失業などの人間関係から生じるストレス、健康不安から生じるストレス、結婚・育児・家庭内の問題や金銭からくるストレス、引っ越し・入学・入社・転勤など環境変化から生じるストレスなど、さまざまなストレスが長期に及んで緩和できない場合、体質に影響し、気鬱体質・気虚体質・血虚体質などを形成するようになる。

◆座る仕事・目を使う仕事

IT産業の勃興やテレビ・スマートフォンなどの普及、パソコンを使った業務の増加によって、毎日長時間にわたって画面上の文字や映像を見ることで目を栄養する血と気が消耗される。また、車の運送・パソコンの操作・体を動かさないデスクワークが増えたため、気のめぐりがスムーズにいかず、水の排泄にも影響する。

また、室内の温度が年間を通じて一定に保たれていたり、暖房・冷房が効きすぎていたりする環境は、人の生・長・化・収・蔵という新陳代謝に悪影響を与え、血虚体質・気鬱体質・痰湿体質・気虚体質・陽虚体質・陰虚体質などを形成するようになる。

◆過労の影響

肉体労働者やスポーツ選手の場合、激しく運動するため、筋肉・靭帯・関節・骨が疲労状態になり、気を大いに消耗して気虚体質や陽虚体質につながる。健康志向の高まりのなか、ジムに通う人も増えているが、仕事帰りに無理に筋肉を鍛えることは、体にマイナスの影響を与え、健康的でない体質につながってしまう。また、残業が多く、体を休めることができないと、過労によって血虚体質・陰虚体質・気虚体質に悪い変化が生じる。

◆健康食品に偏る

手料理は、作り手の思いが込められているため食事に感情があり、五気六味と帰経によって体を養い、健康のもとになるが、市販の健康食品は工場で大量生産されているため感情が込められることはない。健康食品産業の拡大に伴って、一般の食卓に健康食品が溢れるようになり、食事よりも「薬」のような健康食品で体を支える人が増えてきた。食事におけるおい・色・味と関わる視覚・嗅覚・味覚などによる「美味しさ」「美しさ」がなくなり、食事による体づくりができなくなる。こうした食生活が体質の偏りにつながる。

◆性の開放と性生活の早熟化

性徴の発育について古典では、女性は14歳で初潮を迎え、男性は16歳で精通を迎えると書かれており、体ができあがる年齢は女性が21歳、男性が24歳で、これは腎気の腎陰と腎陽のバランスが取れる年である。しかし現代では、西洋諸国の性の解放の影響で、小学生の年齢から性に触れ、10代から性経験をもつものが増えており、このことは性功能とかわる腎を傷め、虚性の気虚体質・陽虚体質・血虚体質・陰虚体質につながる。

◆飲食の変化

昔の人びとは太陽の運行に合わせて、起床し、食べ、寝るというリズムで生活をしてきたが、現代では遅くまで仕事・勉強・遊びなどをして夕食の時間が遅くなっている。そのため、早食い・飲酒によって脾と胃に負担がかかるだけでなく、消化し終わらないうちに就寝することで、気虚体質・陽虚体質・痰湿体質になりやすくなる。

現代は飽食の時代であり、豊富な食材・美味しい料理によっていつも満腹で栄養過剰となっている。そのため体内に湿が溜まりやすく、熱がこもり、痰湿体質・湿熱体質になりやすい。そのうえ、脾と胃に負担がかかることから気虚体質にもつながる。

また一方では、過剰なダイエットによって栄養バランスが崩れ、栄養不良となり、気虚体質・陽虚体質・血虚体質に結びつく。

これら食事量や栄養以外に、食事の温度や味付けも体質に影響を与える。いつも冷たいものや生ものを食べていると陽気を傷め、気血の運行が低下し、陽虚体質・血瘀体質になりやすい。また、辛いもの・熱いもの・過度の飲酒は陽盛体質・湿熱体質・陰虚体質になりやすく、塩辛いものを摂りすぎると水が停留して痰湿体質・陽虚体質・血瘀体質になりやすくなる。

以上のように、体質は日常の生活スタイルによって形成されるほか、家系による遺伝や住む場所・気候などによっても影響され、それぞれに体質の違いが生じると考えられている。



体質形成の原因

1 遺伝的素因

生まれた時点で、両親の健康状態によって子どもに良い体質を与えるかどうかかわかる。『婦人大全良方』には「男雖十六而精通，必三十而娶；女雖十四而天癸至，必二十而嫁。」

皆欲陰陽完実、然後交合、則交而孕、孕而育、育而為子、堅壯強寿」と記されている。男性と女性の結婚は、陰気と陽気が充実し、成熟した頑丈な体の時期に行えば、生まれてくる子どもに健康的な体質を与えることができる。また、妊娠期間中に病気や怪我をせず、服薬に注意して養生すれば、生まれた子どもは生涯にわたって壮健で長寿になるという。

生まれつき虚弱であったり、育て方が不適切であったりすると、子ども時代から弱い体質になってしまう。そのほか、両親の体質が子どもに移ることもある。

2 地理環境

人の住む地理環境の違いによって、風水・気候・農作物・食生活・日常の生活習慣も異なるため、これらの要素が体に大きく影響し、体質の形成を促進する。

『素問』異法方宜論には、次のように記されている。「東方の域、天地の始めて生ずる所なり。魚塩の地、海浜にして水に傍う。その民は魚を食して鹹を嗜む。皆その処に安んじ、その食を美とす。魚なるものは人をして熱中たらしめ、塩なるものは血に勝つ。故にその民は皆黒色にて疏理なり。その病は皆癰瘍となす。その治は砭石に宜し。……西方なるものは、金玉の域、沙石の処、天地の取引する所なり。その民は陵に居して風多く、水土は剛強なり。その民は衣あらずして褐荐し、その民は華食して脂肥ゆ。故に邪はその形体を傷ること能わず。その病は内に生ず。その治は毒薬に宜し。……北方なるものは、天地の閉蔵する所の域なり。その地は高く、陵に居し、風寒氷冽たり。その民は野に処るを楽しみて乳食す。蔵は寒えて満病を生ず。その治は灸焫に宜し。……南方なるものは、天地の長養する所、陽の盛んに処る所なり。その地は下く、水土は弱く、霧露の聚る所なり。その民は酸を嗜みて肘を食す。故にその民は皆致理にして赤色なり。その病は攣痺す。その治は微鍼に宜し。……中央なるものは、その地は平にして以て湿、天地の万物を生ずること衆きゆえんなり。その民は雑を食して勞せず。故にその病は痿厥・寒熱多し。その治は導引・按蹻に宜し。……」。

すなわち、中国大陸は、東は海に接して海岸線が長く、そこに住む人たちは魚をよく食べ、他の地域に住む人よりも塩分を多く摂っているため、皮膚の色が黒く、肌のきめが粗い。魚をよく食べることで体内に熱がこもり、陽盛体質になりやすい。塩分の鹹味は腎に属すため、鹹味を摂りすぎると五行の相克関係で腎水が心火を抑え、血脈を主る心の働きを阻害して血瘀体質になりやすい。血行の阻滞、熱の発生によって癰瘍の類の化膿性の病気が多発する。

中国の西は、山岳地帯で標高が高く、天山山脈・崑崙山脈・祁連山脈などの有名な山がたくさんあり、鉱石の産地でもある。砂漠地帯が広がり、風がよく吹く乾燥したところであるため、そこに住む人たちは肉類をよく食べ、風寒の厳しい気候に耐えるため、筋肉が充実して体は丈夫で陽盛体質になりやすい。外界から侵入する邪気による発病よりも、体内から生じる病気が多い。

中国の北は、高原地帯で標高が高いうえ、寒い気候で、そこに住む人たちは屋外の原野で過ごす遊牧生活を好み、乳製品をよく食べる。乳製品は性質が平性で涼性に近いため、

臓腑が冷えてしまい、胃もたれや、腹部が脹れる症状が生じやすく、痰湿体質になりやすい。

中国の南は、陽光が盛んで、雨がよく降るため湿気が多い。南方は火に属し、ここに住む人たちは発酵させた酸味の食べものを好むため、皮膚が赤く、肌のきめが細かい。酸味の食べものをよく摂るため筋を傷めやすく、関節・筋肉の病気が多発し、湿熱体質になりやすい。

中国の中央は、地形が平坦で、湿潤な気候のため万物を生長させやすい。ここに住む人たちは豊かな生活で安定しているため、体をあまり動かさず、筋肉が鍛えられておらず、四肢の気血の循環がよくない。そのため筋肉の力が弱く、痺れ・冷え・寒熱の病症が多発する。気虚体質・血虚体質・陽虚体質などになりやすい。

以上のように、地理環境の違いによって、そこに住む人たちは食事も生活習慣も異なるため、体格・体質に違いが生じる。魚・肉類・乳製品をよく食べる人たちは、筋肉が充実して体格が強壮で陽盛体質のものが多い。炎熱地域に住む人たちは痩せたものも多く、水気の多い野菜や果物をよく食べるため、湿の溜まりやすい体質になりやすい。体をあまり動かさないものなら虚弱体質が多い。

3 性別

性別が異なると、生理的特徴や解剖の違いによって体質に違いが現れる。

男性は、筋肉が発達し、力が強く、性格が明るく、食欲旺盛で、体が丈夫なため、陽盛体質・痰湿体質のものが多い。また、仕事のストレスなどによって気鬱体質になるものも多い。

女性は、月経・妊娠・出産などにより、「血常不足」という常に血が不足した状態になっているため、血虚体質になりやすい。また、「気血同行」の考えから、血の不足に伴う気虚体質・陽虚体質のものも多い。

4 年齢

生・長・壮・老・死のライフサイクルでは、加齢とともに体の組織機構・基礎代謝・生理機能などに変化が起こり、歳を重ねながら体質も変わっていく。成長期の子どもは、「純陽の体」という特徴から陽盛体質が基本となる。若者や元気な人たちは、臓腑・組織が強盛でよく働くため陽盛体質のものが多い。青年・中年は、学習・仕事・結婚・家庭などの事情によって気鬱体質・痰湿体質・気虚体質・陽虚体質のものが多い。更年期に入ると、のぼせ・ほてり・汗をかくといった陰虚体質に変化することがあったり、老化のために臓腑の働きが低下して気虚となり、血流を促進する力の不足あるいは気のめぐりの停滞によって血流が緩慢になって、血瘀体質が増えてくる。

5 精神活動

感情活動は、五臓と深くかかわっている。『素問』陰陽応象大論に「人に五臓ありて、五気を化し、以て喜怒悲憂恐を生ず」とあるように、五臓の精気にもとづいて五臓の気がつくられ、豊かな感情が生じる。怒・喜・思・憂・悲・恐・驚の7つの感情活動を七情と