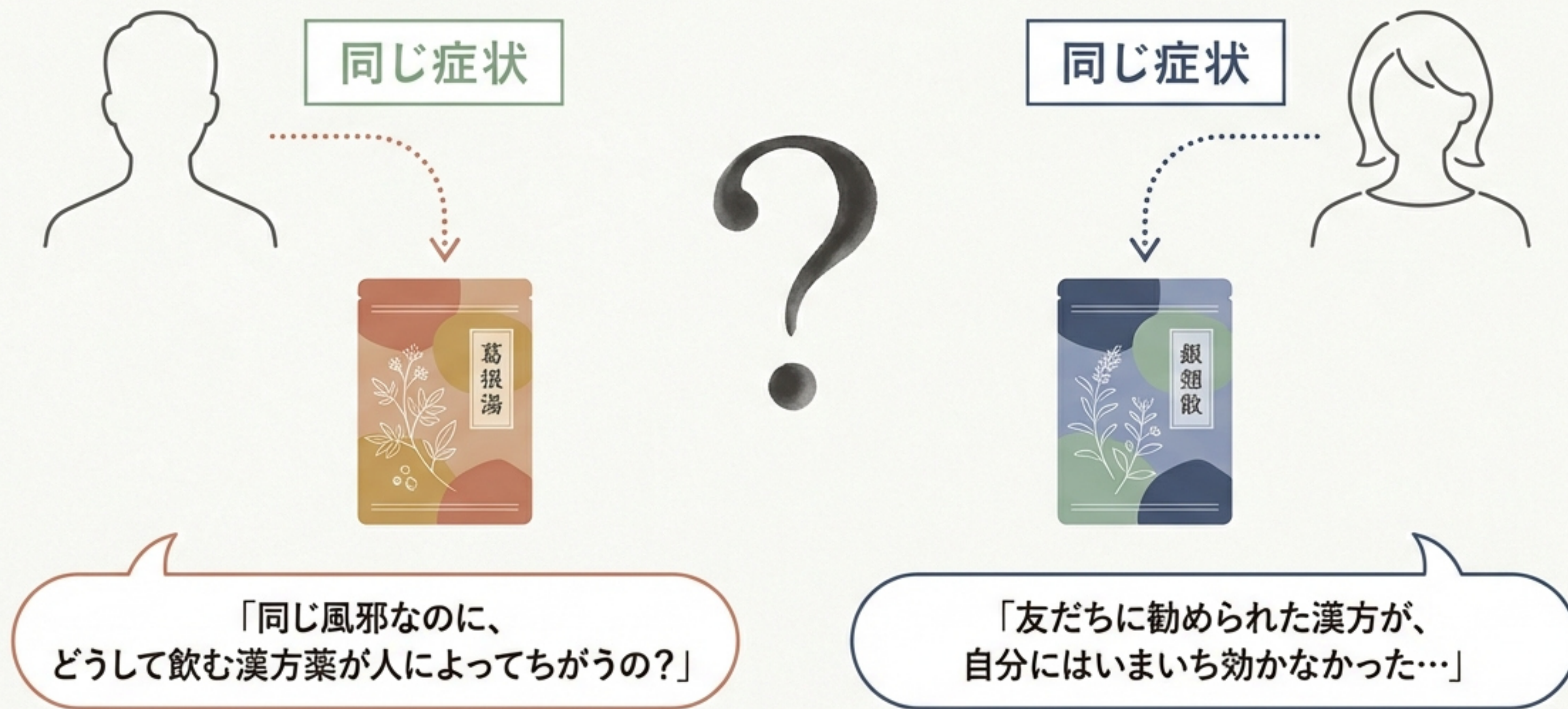




漢方の「証」を巡る旅

なぜ、あなたに合う漢方は一つではないのか？

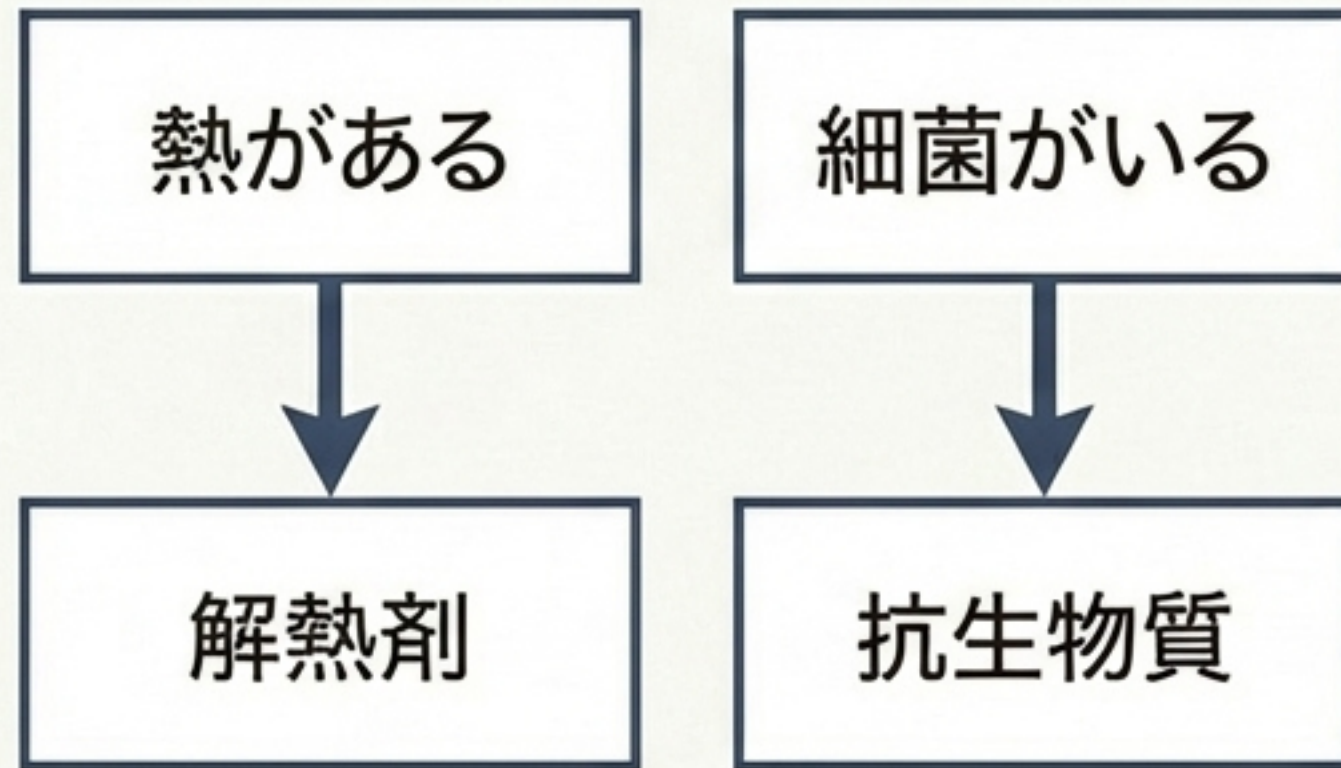
「同じ風邪なのに、処方が違うのはなぜ？」



この“ふしぎ”のカギが「証(しょう)」です。

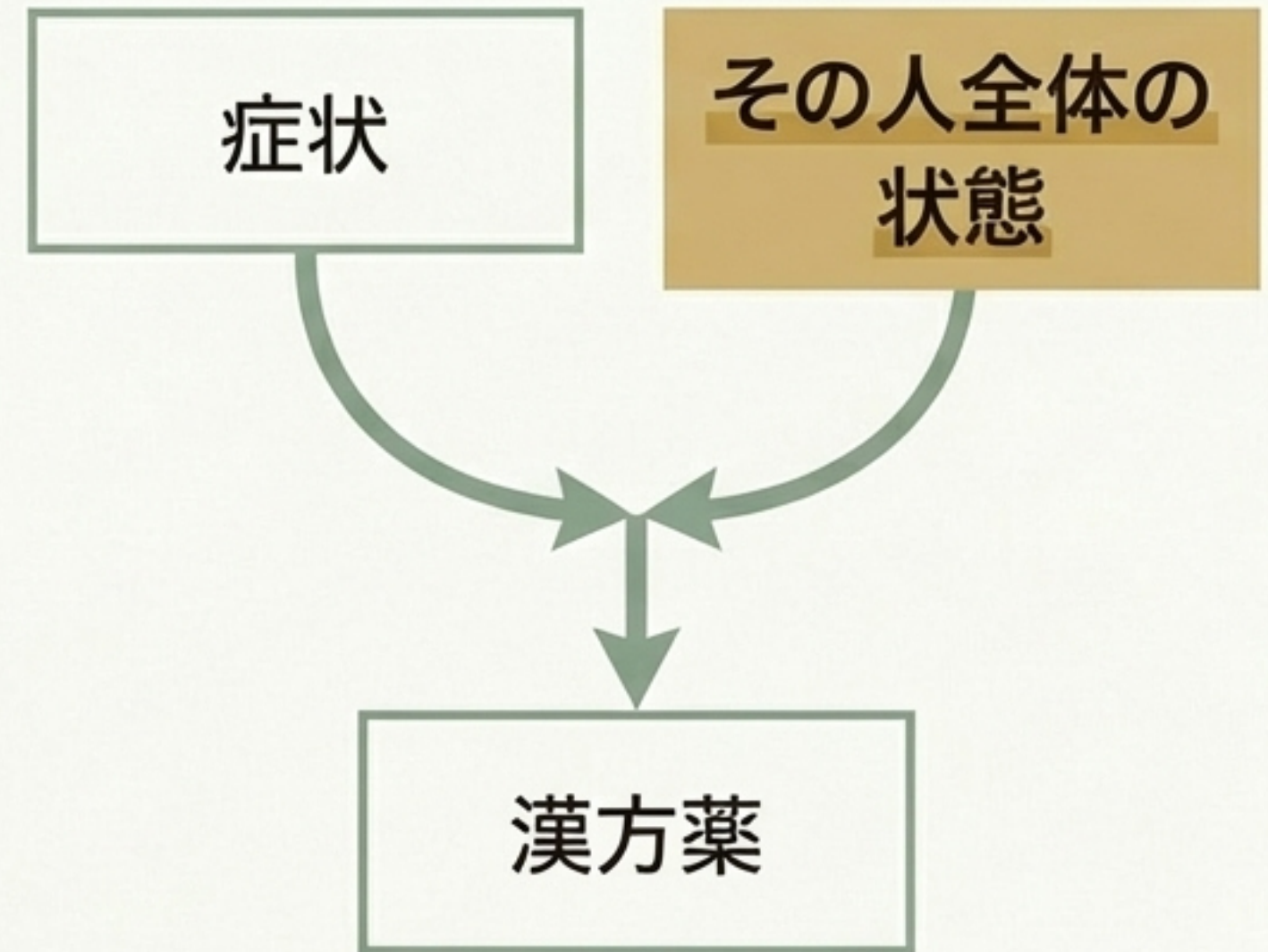
漢方は『症状』ではなく、『その人全体』を診る。

西洋医学

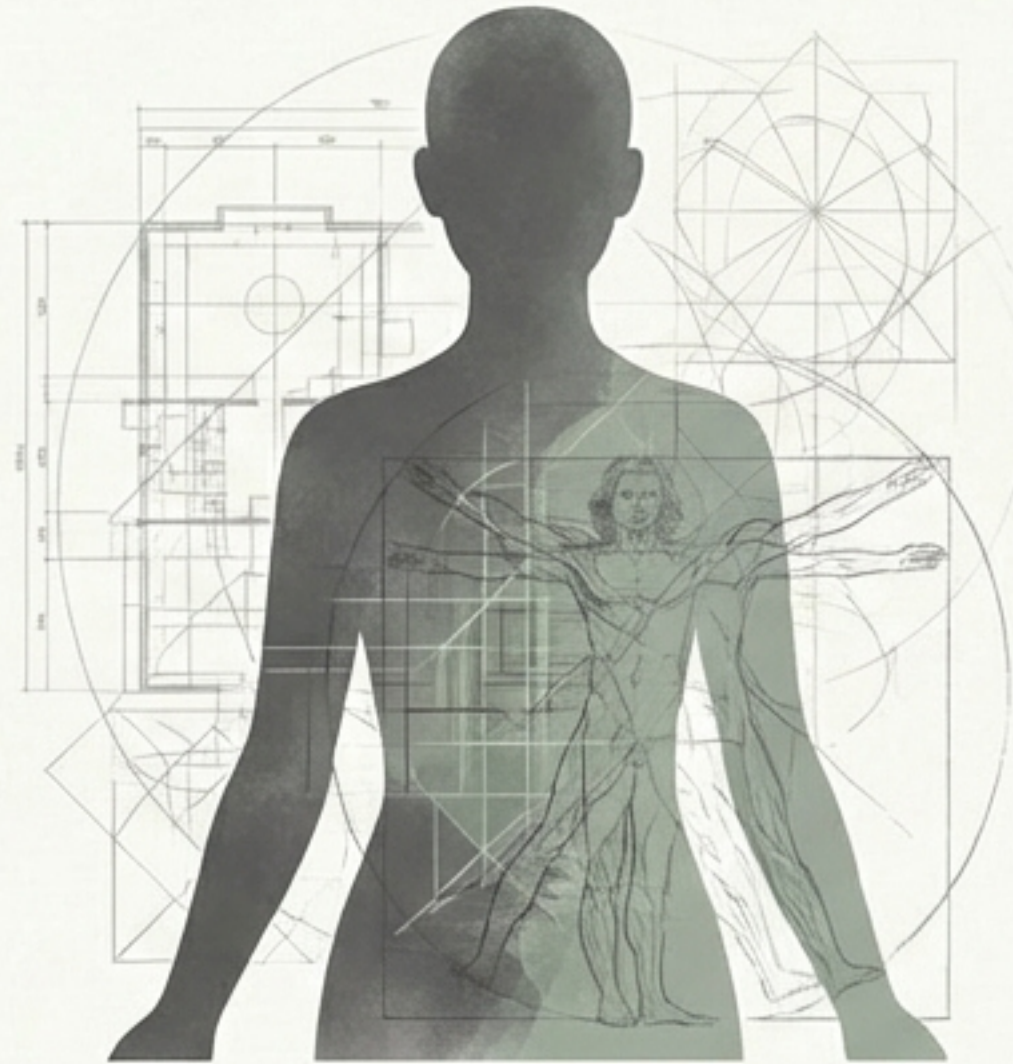


Focus: 「原因」や「検査の数値」

漢方医学



あなたの「体質設計図」＝「証(しょう)」



証



「証」とは、その人全体の状態をまとめて表したものです。

やさしく言いかえると、

「いまのあなたの体質タイプ・バランスタイプ」のようなイメージです。

Layer 1: あなたのエネルギーレベルは？（体力）

① 実証（Jisshō）タイプ



- 体力がある、顔色は赤みがち、食欲旺盛

傾向：熱がこもったり、詰まったりしやすい

処方：余分なものを「さばく」「さます」漢方

③ その中間タイプ



実証と虚証のあいだ。状況によってどちら寄りかを見ていく。

② 虚証（Kyoshō）タイプ



- 体力に自信がない、疲れやすい、顔色が青白い、冷えやすい

傾向：エネルギーが少なめ、“足りない・弱っている”

処方：元気を「補う」「あたためる」漢方

Layer 2: 体の内側は「冷え」？それとも「熱」？（寒熱）

● 寒証 (Kanshō) タイプ



- 手足が冷えやすい、冬が苦手、温かい飲み物が好き
- 傾向：体の中が冷えている、温める力が弱い
- 処方：体を温める漢方（例：しょうが、シナモンを含む処方）



● 熱証 (Nesshō) タイプ



- 顔が赤くなりやすい、のぼせやすい、冷たい飲み物が好き、イライラしやすい
- 傾向：体に“余分な熱”をため込みやすい
- 処方：熱をさます漢方

Layer 3: 体を巡る3つの要素 (気・血・水)



- 気 (Ki): 生命エネルギー・
元気のようなもの
- 血 (Ketsu): 血液だけでなく、
うるおい・栄養をふくんだ流れ
- 水 (Sui): 血以外の水分
(リンパ・体液など)

「証」とは、これらの組み合わせです

この「体力」「温度感」「気・血・水のバランス」を組み合わせ、
「今のあなた」に合う漢方薬を選んでいきます。

ある人の「証」の例

1. 体力レベル



虚証
(Kyoshō)

2. 温度タイプ



寒証
(Kanshō)

3. バランス



気の不足
(Ki Deficiency)



→ この組み合わせが、あなたのユニークな「証」です。

だから、同じ「頭痛」でも処方が変わるのです

Aさん

Bさん

証：実証・熱証タイプ

- 頭痛の原因：
エネルギーの滞りや
熱のこもり



証：虚証・寒証タイプ

- 頭痛の原因：
エネルギー不足や
冷え



頭痛

→ 処方：熱をさます・巡りを良くする漢方

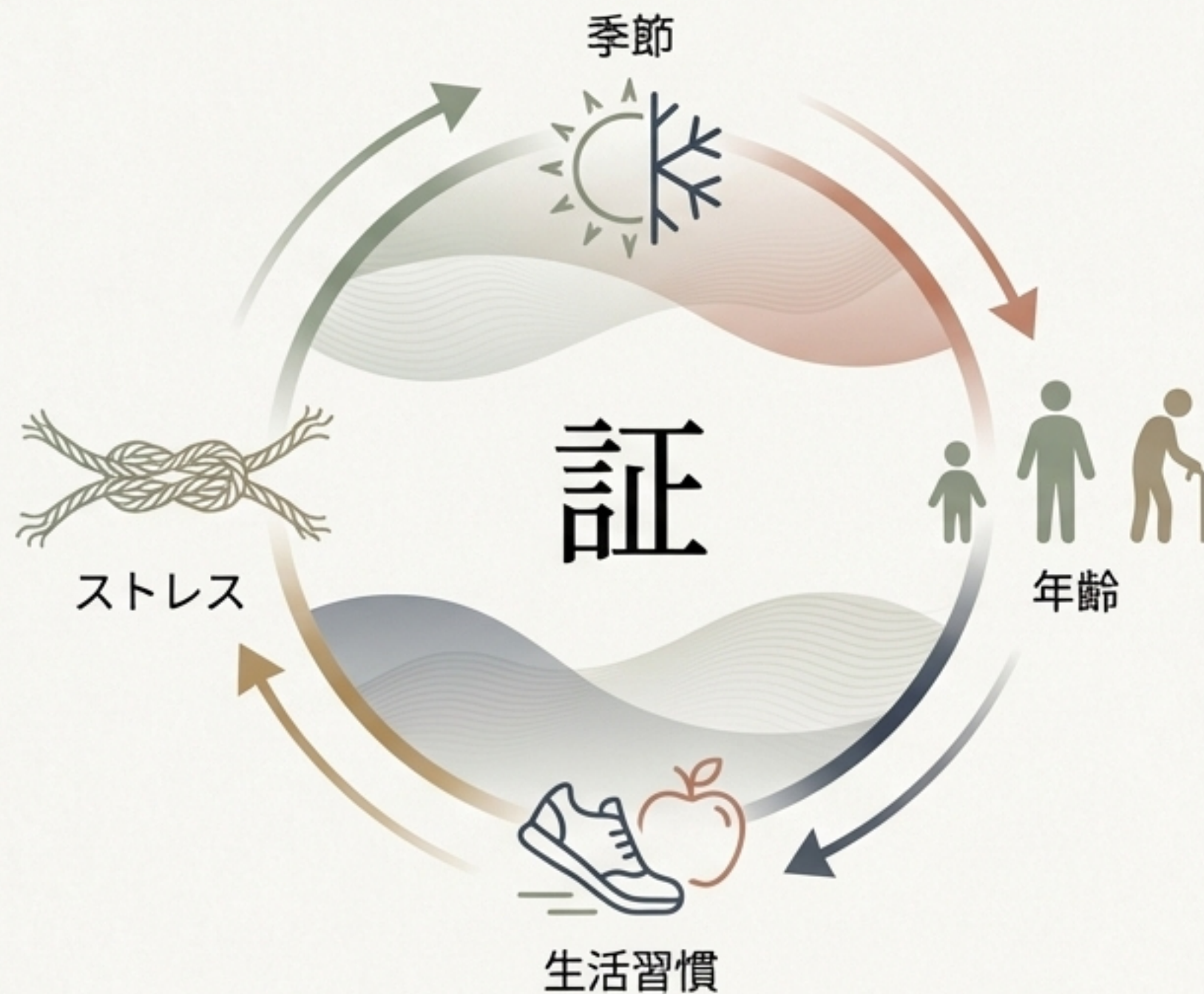


→ 処方：元気を補う・体を温める漢方



あなたの「証」は、常に変化します

「証」は一度決まったら変わらないものではありません。
年齢や季節、生活習慣によっても、体質はゆらぎます。



自己判断は、旅の始まり。ゴールには専門家と。

インターネットの体質チェックリストは、
自分のタイプを知る良い“きっかけ”になります。

しかし、実際にはプロでないと判断が難しい部分も多くあります。



- いくつかのタイプがまじっている
- 年齢や季節で体質はゆらぐ
- 持病や他のお薬との兼ね合い

本日のまとめ



漢方は「症状」だけでなく「証（体質）」を診る。



「証」は体力・寒熱・気血水の組み合わせで決まる。



同じ症状でも、体質がちがえば選ぶ漢方も変わる。



自己判断しすぎず、気になるときは専門家に相談を。