

---

き けつ すい

# 「気・血・水」をご存じですか？

---

東洋医学では「気」「血」「水」と呼ばれる3要素が身体の中を常に巡っており、それによって心と身体の健康を保っていると考えられています。

ストレスや環境により、この巡りが滞ると  
身体のみならず肌へも影響を与えられています。

## 気

生命エネルギーのこと  
元気、気力など神経機能を指します

- ・イライラする・疲れやすい
- ・やる気がでない・食欲不振
- ・風邪をひきやすい など

## 血

主に血液のこと  
全身を巡って栄養を運びます

- ・貧血・めまい・乾燥・肌荒れ
- ・抜け毛・肩こり・冷え性
- ・肌のくすみ、シミ、そばかす など

## 水

血液以外の体液のこと  
水分代謝や免疫系などに関わります

- ・むくみ・肌代謝の低下
- ・のどが渇く・せきが出る
- ・唇が渇く・頭痛・下痢 など

バランスを整えて健康な心と身体へ導く