

東洋医学的脱毛 5つの原因と改善方法



❖はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

- 1 : 脱毛を東洋医学的に考えると 5 つの原因が !! 4
- 2 : 肝が原因となる脱毛を改善する 2 つの方法..... 9
- 3 : 心が原因となる脱毛を改善する 5 つの方法..... 19
- 4 : 脾が原因となる脱毛を改善する最も重要なこと... 28
- 5 : 肺が原因となる脱毛を改善する 5 つの方法..... 32
- 6 : 腎が原因となる脱毛を改善する 5 つの方法..... 38

❖ 1 : 脱毛を東洋医学的に考えると 5 つの原因が！！

脱毛で苦しんでいる方は、年齢問わず意外と多いのが現実。

私も、30代前半の頃、床屋さんで、「頭頂部がはげちゃいましたね！！」と、衝撃発言を聞かされました。

そこで、必死になり髪の毛を取り戻すべく生活習慣の変更を、意識的に行った結果、今の髪の毛があります。

決してカツラではありません。

若いころから豪毛が売りの私の頭。

髪の毛が多すぎて、「少し薄くならないかなあ？」と、若い

ころから思っていたところ、思ってもいない理容師さんからの発言で、意識が変わりました。

どんなに髪の毛が多くても、脱毛することはあるんだという事。

そこで、いろいろな文献などを見てみると、

結論

脱毛の原因には、たくさんの可能性がある。

ということを知りました。

ここでは、東洋医学としての脱毛に対する私の考え方をご紹介していきます。

あくまでも、私の考えですので、他の先生と言っていることが違うというのはあって当たり前と考えてください。

正しいことを言うかどうかということよりも、実際に深く考察し、納得できるもので、なおかつ効果の出るものでなければ、私は覚えなitchesなので、いくら教科書や専門書に書いてあって、その理論を覚えないとテストに合格しないということがあったとしても、関係ありません。

毎回のテストで 100 点を取り続けている人が、完ぺきな治療を行えるかという・・・？ということです。

さて、横道から元の道に戻して、大きく分けて

東洋医学的脱毛の 5 つの原因

東洋医学では、髪のを血の余りと表現します。

そのため、血が足りなくなった場合に、脱毛するという考えが多くの回答になります。

従って、血を表す臓器として、肝の問題を考える必要があるということが理解できます。

けれど、その反面、ストレスによる脱毛ということもよく言われます。

すると肝だけではないのでは？という迷いが生じるわけです。

このようにいろいろなことを加味して考えると、脱毛の原因は、以下の5つになると理解できるわけです。

脱毛の 5 つの原因

1. 肝
2. 心
3. 脾
4. 肺
5. 腎

全部ジャン！！と思った方正解です。

五臓六腑の、各臓器による影響で、脱毛はいろんなパターンを持っていると考えられるわけです。

では、それぞれの臓器の影響により、どうして脱毛が起き、どのような食い止め方があるのかを次回以降に書いていこうと思います。

❖ 2 : 肝が原因となる脱毛を改善する 2 つの方法

髪は、血の余り。

これが東洋医学の基礎理論になります。

肝は血を表す臓器。

血が多ければ、肝が盛んに動いている。

血が少なければ、肝の機能低下が起きている。

血が滞っていれば、肝の機能異常がある。

こう考えるわけです。

そして、血が少なければ、髪の毛を作ることができず、血が多ければ、髪の毛の量が豊富。

と理解することができるわけです。

ここまでは理解できるでしょうか？

では、肝はどのような時に働く臓器でしょうか？

肝は、刺激物や毒素が入ってきたときに解毒するのが主な働きです。

肝が主に働くのは、

1. アルコール
2. 化学薬品

3. 食品添加物

4. コーヒー

5. 砂糖

6. 油

このようなものを摂取した時となります。

化学薬品には、西洋薬やサプリメント、健康食品などたくさんのもが含まれています。

要は、これらを取りすぎていれば、肝は働きすぎになり、疲れ果て機能低下を起こします。

ただ、それだけではありません。

肝は、目に症状を表すということも言われています。

従って、

1. 目の病気を持っている
2. 視力が弱い
3. 目を使いすぎる
4. 眼精疲労の慢性化

などは、肝の異常を表す指標になるわけです。

さらに、それだけではありません。

肝の異常は、精神的なイライラ感となって現れます。

1. いつもイライラしている
2. イライラせざる負えない環境にある
3. 別に怒る場面でもないのに怒ってしまう

などが、あなたの肝の異常を表しているかもしれません。

そして、まだあります。

肝は筋を主るといっても言われています。

従って、肉体労働や、過剰運動などを行っている人は、いつでも肝を痛める可能性があります。

また、毎日のように、どこかの筋肉がつってしまうという場合には、そのつるということ自体が肝の症状となります。

このように、意外と肝の問題は、多くの原因により起こりうるものと、考えられます。

こう考えると、原因をしっかりと見極めるのは難しいと思っ

てしまうかもしれません。

予防や改善をどこから手を付ければいいのかと考えてしまう
かもしれません。

しかし、もっとシンプルに考えましょう。

おそらく私の脱毛の原因は、肝の絡みが強そうだと結論に
至った場合には、以下の二つの方法で肝を強めれば大丈夫。

肝の強化に必要な 2 つの運動

肝を強化するには、以下の 2 つの運動が必要になります。

というか、2 つの運動ができれば、肝の強化が可能になるの
です。

1. 横隔膜の強化
2. 全身の筋力強化

どうですか？

簡単でしょ？

どひゃっ！ってなっちゃっていますかね。

ただ、考えてください。

普通に考えて内臓の強化法というのは、呼吸法ぐらいしかありません。

そして、結果を残せる人は少ないものです。

なぜなら、人は、シンプルなことを好まないからです。

例えば、一つの筋肉を地道に強化するというのは、その筋肉を太くしたいとか、きれいな形にしたいということであれば、続けられるものです。

けれど、その筋肉とは違うところを強化するということは、結果がすぐ確認できません。

そのようなものは、やりたがらない。

そして、もっと即効性のある方法を欲してしまうものです。

とはいっても、今の段階で肝の機能低下があった場合に考えなければならないこと。

それは、あなたのこれまでの生活や環境が肝の機能低下を引き起こしたという現実です。

ですので、その現実を変えない限り、改善は不可能と言えるわけです。

特に女性の場合、毎月月経というものがあり、出血が伴います。

毎月血を排出し、毎月造血できていれば問題ありませんが、造血する機能が低下していたら？

そう、毎月毎月血がなくなり、脱毛に向かうということが理解できるわけです。

あなたが、本気になれば、肝を強めることは、よりシンプ

ルに達成することができます。

けれど、これまで通りの考えや生活を変えなければ、肝の状態が変わることはありません。

となれば、脱毛も変わらないどころか、進行の一途をたどることになります。

❖ 3 : 心が原因となる脱毛を改善する 5 つの方法

心という臓器は、陰中の陽。

最も熱を帯びている臓器ということを表す言葉です。

そして、上昇部のコントロールタワーとしての働きもあるのが心です。

五臓六腑というものがありますが、五臓を陰、六腑を陽と分けています。

五臓は、命そのものを表す、肝・心・脾・肺・腎という重要な臓器。

六腑は、五臓を守る守衛のような役割で、胆のう・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦という臓器があります。

五臓と六腑は、常に対になっており、心だけが、小腸と三焦二つで守っている最も重要な臓器として捉えられています。

心が弱れば、小腸と三焦が活性化し、心が安定すれば、小腸や三焦も安定するという感じで、五臓の一つである心に何かが起こると、六腑である小腸や三焦が活動し、心を守るということを行っています。

陽は、身体の温かさそのもの。

陰は、熱が上がりすぎないように、常に安定させる安全弁のような働きをします。

従って、陰が弱くなると、熱を下げることができず、陽気が盛んになってしまいます。

主人を傷つけられた愛犬が、気が狂ったように主人を傷つけた敵と戦っているようなイメージです。

陽気が盛んになり、温まりすぎると、皮膚がふやけるのは理解できると思います。

お風呂に入りすぎた時をイメージすれば簡単ですよ。

そして、熱は上昇性の動きがありますので、たいていの場合、頭部に熱が集まってしまいます。

心が機能低下を起こすと、陽気が盛んになりすぎ、頭部に熱が集まる。

その結果、頭皮がふやけて、脱毛してしまうということになります。

さて、心が弱っている時に、小腸や三焦の問題が起きやすいということは理解できたと思いますが、小腸や三焦自ら熱を持ってしまう場合もあります。

なぜなら、六腑は外部と直結している臓器だからです。

小腸や、口から入れた飲食により、三焦は、体内の水分により熱を持つことになります。

ちなみに三焦とは、実在の臓器ではありません。

中医学特有の考えになりますが、身体を上中下と三等分に割った、上から上焦中焦下焦と3つに分け、その3分割し

たエリアの水分バランスを保つ役割を三焦と言っています。

小腸の場合には、飲食・運動・睡眠

三焦の場合には、飲食・運動

により、うまく機能するかしないかが決まってきます。

運動に見合わない量の飲食は、小腸や三焦に熱を持たせま
す。

体を冷やす、

1. 生の魚介類
2. 乳製品
3. アルコール

4. コーヒー

5. 糖分

などは、運動をしない人がとっていると、小腸や三焦は冷えてしまいます。

ところが、このようなものを取りすぎると、いずれ熱を発するようになってしまいます。

これは虚熱という熱で、いわゆる凍傷の状態です。

冷えすぎても火傷はするのです。

このような積み重ねで、小腸や三焦に熱を持っても、頭部に熱が集まり、脱毛の元になってしまうわけです。

そこで、どうすれば、心が原因となる脱毛を防ぐことができるのでしょうか？

心を守る 5 つの方法

心を守るためには、

1. 心自信を強くする
2. 心を守る小腸と三焦を強くする

ということが必要になります。

そこで、改善ポイントとして、

1. 睡眠
2. 有酸素運動
3. 大股歩行

4. 腹式呼吸

5. 全身運動

このようなことが必要になります。

睡眠は、睡眠中に小腸を十分に働かせ、日中どんな時でも心を守れるようにすることで精神をつかさどる心を守りやすくなり、ストレスに強くなります。

有酸素運動は、心肺機能の強化になりますので、心だけでなく肺の強化にも効果的です。

大股歩行は、大腰筋の運動になります。

大腰筋がしっかり動くことで、小腸の運動量が多くなり、常に小腸周辺の血流が良くなり、強い臓器を作り上げることができます。

また、大股歩行時には腕も大きく振ることで、四肢（両腕
両脚）を大きく動かせることから、三焦の働きもしっかり
とれるようになり、心を守りやすい環境を作れます。

腹式呼吸は、横隔膜の運動です。

横隔膜がしっかり上下運動することで、小腸を圧縮したり
引き上げたりと、大きく運動することができ、宿便をため
にくくできるようになります。

また、腹部の血流が盛んになることで、内臓全般により栄
養配給しやすくなり、三焦も活性化します。

全身運動は、水泳やラジオ体操に代表される運動ですが、
全身くまなく動かすことで、三焦のバランスを保ちやすく
させることが可能になります。

❖ 4 : 脾が原因となる脱毛を改善する最も重要なこと

脾が原因となる脱毛についてですが、そもそも脾がわからないという方が多いと思います。

そこで、少し説明をしておきますが、西洋医学的に言われている脾臓とは少し違うのが、東洋医学の特徴。

まず、西洋医学で言われる脾臓に関しては、いまだどのような機能が存在しているのか理解されておらず、わかっているところでは、

- 免疫機能
- 造血機能
- 血球の破壊
- 血液の貯蔵機能

このような機能があるとされています。

かたや、東洋医学での脾とは、「広義の胃」のことを言います。

狭義の胃と広義の胃

狭義の胃とは、西洋医学で胃袋と言われる胃のことです。

そして、広義の胃とは、飲食物を口に入れ、肛門から排泄されるまで通り抜ける道（トンネル）を、ひとくくりにして広義の胃と捉えています。

そして、この広義の胃のコントロールタワーが脾ということになります。

要は、

消化・吸収・排泄

の流れすべてをコントロールしているのが脾ということになるわけです。

従って、この脾の働きが、我々の身体や心を作り上げていると考えられるわけです。

そして、脾の機能を安定させるために必要なことが、生活習慣となり、

運動・食事・睡眠

という重要な 3 項目が注目されることとなります。

いくら、脾の機能がしっかりしていたとしても、脾の機能が、問題なく行われるためには、このような生活習慣が最

も重要になります。

以前にも書きましたが、髪の毛は、血の余りと考えられます。

血は、運動・食事・睡眠のどれかが不足しても、まともなものが作られません。

もちろん、脾の機能は、最も重要なものになります。

従って、生活習慣が乱れることで脱毛が起こる可能性は、十二分にあると言えるのです。

逆に脱毛予防及び脱毛改善にも、生活習慣の見直し及び生活改善が、重要な要素になるのは、誰が考えても大事ないうことになります。

❖ 5 : 肺が原因となる脱毛を改善する 5 つの方法

肺というのは、呼吸をする臓器と考えるのが現代風。

東洋医学で考えると、肺は皮膚のことでもあります。

皮膚呼吸という言葉もある通り、肺と皮膚は、同類として考えるのです。

また、肺と表裏の関係にある臓器が大腸。

これは、中医学における五行思想というものからの考えになります。

肺は、体外にある空気を体内に入れ、違う形に変化させ体

外へ出すという臓器。

大腸は、前回お伝えした、広義の胃の最終地点。

広義の胃では、外部にある食物を体内に入れ、違う形にして体外へ出すときに大腸を通過させる。

こう考えると、ほぼ同類の臓器ということがわかってきます。

違う形に変えるということも、各細胞の栄養素である酸素を取り入れ、二酸化炭素へ。

各細胞の栄養素を取り入れ、必要なものを体内に吸収させ、各細胞にたまっていた疲労物質や老廃物を体外へ。

という感じで、ほぼ同じ流れを汲んでいるわけです。

従って、肺と大腸と皮膚のつながりが理解できたところで、髪の手というものは、どこから生えているかという、頭部にある皮膚から生えているわけです。

皮膚の状態が、弱いときには、髪の手を支えることができずに抜けてしまうということが起こり、脱毛となってしまうわけです。

では、皮膚が弱くなる原因はどのようなものが考えられるでしょうか？

1. シャンプーやリンス、頭髪化粧品類
2. 呼吸
3. 宿便

4. 睡眠

5. 運動

このようなことが考えられます。

シャンプーなどの髪の毛や頭皮に直接つける、化学薬品が、皮膚の機能を落としている場合は、非常に多いもの。

天然のもの以外を頭皮や髪の毛に着けていて脱毛があれば、真っ先に止めてみるのが、改善の第一歩。

呼吸は、肺の機能そのものです。

いろいろな呼吸ができなければ、肺の機能は弱いと考えられます。

- 浅い呼吸しかできない
- 胸式呼吸しかできない
- 腹式呼吸ができない
- 肺活量が少ない
- たばこや排気ガスを吸うことが多い

宿便に関しては、腸の中にゴミがたまっていること。

この宿便の原因は、

1. 食べ過ぎ
2. 睡眠不足
3. 運動不足

この3つが多くを占めています。

睡眠不足は、そもそも腸の働く時間が少ないということ。

運動不足であれば、肺活量が増えることもなく、皮膚から汗を流すこともなく、新陳代謝が生まれず、肺の機能低下を招きます。

このような状態が脱毛の原因となっている場合には、素直に、5つの原因を改善していくことが、最善策と言えるでしょう。

❖ 6 : 腎が原因となる脱毛を改善する 5 つの方法

腎は、親から授かった元気を蓄えている臓器。

これが、東洋医学の基礎理論です。

要は、腎が弱れば、元気がない、いわゆる老化現象というものが起きるということ。

また、寿命を表す指標ともなるものです。

そして、腎は、人間の身体で言うところの下半身を表す臓器でもあります。

草花で言うところの根っこに当たる部分です。

髪の毛でも同じこと。

腎が弱ければ、髪の毛の根っこが弱いということ。

従って、腎が弱いと、脱毛になる可能性があるということです。

腎を弱める原因となるものには、以下のようなものがあります。

1. 睡眠不足
2. 下半身の筋力低下
3. 塩分
4. 耳
5. 冷え

塩分や耳というのは、取りすぎ（使いすぎ）、取らなさすぎ（使わなさすぎ）どちらも腎を痛めることにつながります。

睡眠不足は、一日の疲れを完全に取り除けるような睡眠以外は、睡眠不足と捉えます。

また、そもそも睡眠力や腎の力なのです。

下半身の筋力は、寝すぎでも座りすぎでも、使わない時間が長ければ低下します。

また立ちすぎ、歩きすぎにより、疲れ果て回復できずに衰えるパターンもあります。

冷えは、クーラーや水などで冷やしていても、運動不足により冷えていても同じこと。

このように腎を弱める原因は、5つに集約されます。

そのため、改善策として、

1. 生活習慣の改善
2. 下半身の強化
3. 下半身の柔軟性アップ
4. 根菜類を多くとる
5. 黒い飲食物を積極的にとる

このような5つが考えられます。

生活習慣は、あくまでも身体をしっかり使い、お腹を空かして、食事を取り、しっかり体を休めるという自然発生的な生活環境を、取り続けることが重要になります。

下半身強化は、筋肉の太さや固さが重要になりますが、それと同時に柔軟性も同じぐらいに重要となります。

根菜類や黒い色の飲食物は腎の助けとなります。

ただし、コーヒーや黒烏龍茶、黒ビールなどは、刺激物になり、返って腎を弱めるもとになる可能性がありますので、十分に注意する必要があります。

このように、五臓六腑に分け、それぞれが脱毛の原因となり、さらに自ら改善する方法があるということを述べてきました。

その中で、すでにお気づきだとは思いますが、生活習慣というものが、どれほど重要な要素になっているのか？

あなたが、何となく過ごしているその生活パターンが、実は、脱毛を生み出すパターンになっているということもあるということ。

是非意識して、生活習慣を改善し、脱毛の悩みを解消するばかりか、将来の不安を作り上げる元も、今のうちに正す癖を作り上げてみましょう。

もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、
全102ページ、販売価格1,980円

あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを**無料でプレゼント**させていただいています。
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。



作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

株式会社キュアハウス
キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生