

2022年3月27日更新

マインドセット編

感情と内臓の関係 情緒が不安定な時の 体の状態を知ろう



みなさま、こんにちは!

ユニ子です!

今回はこれまで何度か
オープンチャットでお伝えしていた
「感情と臓器の関係性」について
お話ししていきたいと思います💡

「感情と臓器には深い関係がある」
と言われると・・・どうですか??
にわかに信じ難いですね😅💧

しかし、

体と心は表裏一体。

切っても切り離せない関係にあります。

・ **ある臓器の不調が続く → 同じ感情を抱き続ける**

↑↓

・ **ある感情のままずっと過ごす → 関連のある臓器が弱
る**

この関係性は2000年以上前から
理論として関連づけられています💡

あなたは

- ・イライラしやすい
- ・涙もろい

など“何故か分からないけど”
抑えることのできない感情に
悩まされることはありませんか??

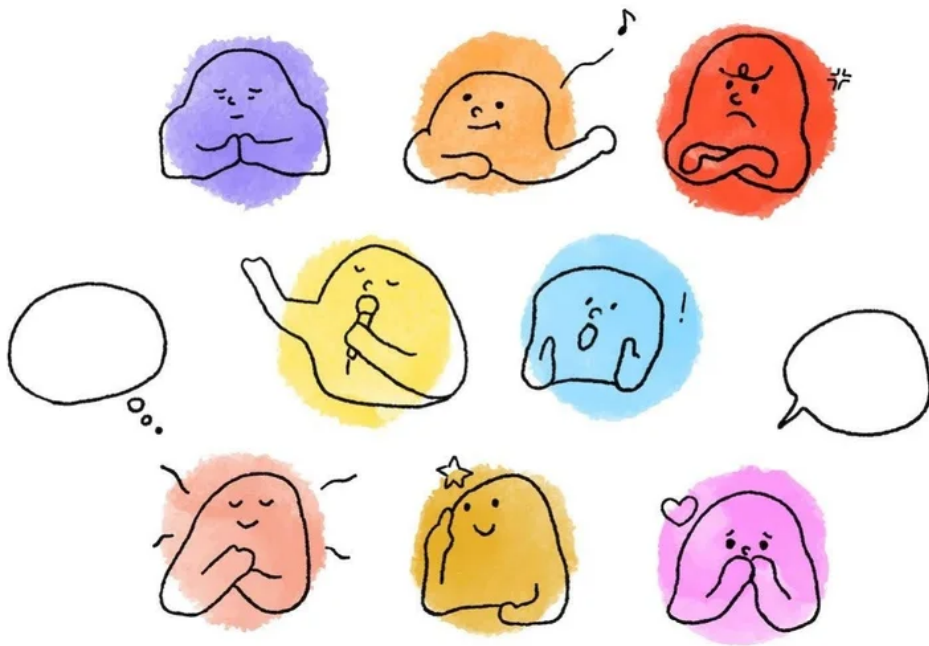
実はあなたの性格が
その感情を引き起こしているわけではなく、

臓器からのお疲れサイン
である場合があります💡

今回はそんな
「感情」と「臓器」の関係について
ご紹介していきます！！

情緒不安定で悩んでいる、
生理前にイライラ・悲しみに困っている人
必読です！！！！

中医学的！ 感情と臓器のつながり



中医学では

「血」が感情のコントロールを司っていると
考えます。

現代医学では、血＝栄養 と考えますが
中医学ではもっと広い意味で捉えます。

血が感情と関わっているというのが
わかる例として**PMS**があります💡

生理前に情緒が不安定になり、
ちょっとしたことでイライラしたり、
特に何があったわけではないのに
悲しくなったり…😞

感情のジェットコースターなんて
擲揄されることもあります、
これには「血」が深く関わっています。

PMSの症状が出る人は
基本的に「血虚」と言って、
体に十分に「血」がない状態です。

血虚ながらも
毎日なんとか生活していますが、
生理となると当たり前に出血します。

すると普段ギリギリのところ
精神を安定させていた
「血」が生理のため
子宮に向かっていくので
精神安定用の「血」が不足します。



情緒不安定になる。

という仕組みがあるのです💡

ですから、
感情と臓器の関係を見る前に
自分にとって血って足りているかな??
とチェックしてみてください😊💡

(貧血とはまた少し概念が違うので、
検査で何ともない人も
ぜひセルフチェックしてみてください)

《血虚の特徴》

- ☑ 夢をよく見る
- ☑ 目が疲れやすい
- ☑ 唇や爪の色が薄い・割れやすい
- ☑ 便秘・コロコロしている
- ☑ 生理周期は長め・経血の量は少ない
- ☑ のぼせ感がある

→チェックが2つ以上で血虚が疑われます。

下記の臓腑ケアと並行して

血の補充にも力を入れていくと改善しやすいです！

●血を補うケア

①血を補う食材を取り入れる

鉄・亜鉛は基本です！

鶏肉、ラム肉、鮭、タラ、エビ、人参、ほうれん草、
ナツメ、ライチ、卵、ごま、貝類

②気を補う

血の材料には気は欠かせません！

血を補う食材とともに摂取しましょう！
山芋、豆類、豆腐、葉野菜全般
深呼吸をすることも大切です。

③体を温める

体に一定の体温がないと血は作られにくいです。
食べたものを効率良く血にするためには
体を冷やさないように注意しましょう！

感情と臓器の関係



血についてみてきましたが、
ここからはそれぞれの感情は
どの臓器と関わりがあるのか??を
みていきましょう！

これは中医学や東洋思想と
深く関わりのある理論
「五行理論」に基づき探ることができます。

イライラしやすい、短気



イライラしやすい

・短気

→怒りの感情

「怒り」の感情と関連がある臓器は【肝】です。

肝が弱るとイライラしやすくなる他

- ・爪が割れやすくなる
- ・筋肉痛が治りにくい
- ・足がつりやすい
- ・眼精疲労、ドライアイが強い

などの不調も同時に起きやすくなります。

肝の不調とともに
イライラしやすいという状況が出た時は、
肝を補う養生で乗り切りましょう！

《肝のケア》

・酸味のあるもの

梅干し、お酢、柑橘類、レモン、
トマト、すもも、いちごなど

・濃い緑のもの

葉野菜、ピーマン、緑茶、アスパラガス、
ブロッコリー、スナップエンドウなど

・さらに肝を補うために…

ミネラル塩、カルシウム、マグネシウム、
鉄、亜鉛などもオススメです。

慣用句でも少しイラッとすることのことを
「癪（肝）に障る」なんて言いますよね！

イライラで困ったら肝を疑ってみてください💡

必要以上に喜んで 後からドッと疲れる



喜ぶことは一見とても良いことで
健康にも良さそうですが

中医学的には

- 過剰に喜びすぎる
- 無理に笑う

ことは体に毒という考えがあります。

- ・楽しんだ後にどっと疲れがくる
 - ・楽しみなはずなのにドキドキして緊張する
- 喜び（がオーバーな状態）の感情

「喜び」の感情と関連がある臓器は【心】です。

心が弱ると

- ・ドキドキする
- ・緊張しやすい
- ・緊張すると汗が止まらない
- ・体に熱こもってしまう

などの不調が起きます。

これらの不調がある時は、
心の養生が大切です。

《心のケア》

- ・苦味のあるもの

コーヒー、ウーロン茶、ニガウリ、
ピーマン、明日葉、山菜など

・赤色の食材

トマト、人参、お肉、お魚類、クコの実など
更に肝を補うものも一緒に取り入れると効果的です。

・ワクワクしてたはずなのに疲れが強い

・緊張で汗をたくさんかく

そんな時は心を補うことで落ち着きます。

「小学生の頃に遠足前ワクワクしすぎて眠れない！」
なんてこともあったかも知れませんが、
これが正しく心と喜びの関連が
わかる現象ですね🙄

ひたすら悩む ぐるぐる悩んでしまう癖



- ・クヨクヨする
 - ・同じことをずーっと悩む
- 思い悩む感情

「悩む」感情と関連がある臓器は
【脾（消化器系）】です。

悩みがある時は

- ・ 疲れている時
- ・ 体が冷えている時
- ・ 便秘やお腹を下している時

も一緒に起こっていませんか??

これらの不調は脾を補うケアが必要です。

《脾のケア》

- ・ **自然の甘みのあるものを取り入れる**

穀物、豆類、山芋、サツマイモ、バナナ、桃など

- ・ **冷たいもの、脂っこいものは控える**

更に心のケアも取り入れると

相乗効果が期待できます💡

悩みすぎると胃腸が痛くなったり、

トイレが近くなったりする人もいますよね。

ここから考えても脾と思い悩むという感情は
密接に関連しています。

悲しみに敏感 怒ると泣きたくなる



- ・涙もろくすぐに泣く
 - ・悲しみ深くとても敏感
- 悲しみの感情

「悲しい」感情と関連がある臓器は【肺】です。

悲しみを強く感じる時体では

- ・乾燥肌が顕著に現れる
- ・大腸も乾燥し便秘気味

- ・ 毛穴の開きが気になる
 - ・ 呼吸器系のトラブルがある
- なども起きていませんか??

これらの不調をケアするには
肺の養生がオススメです。

《肺のケア》

- ・ 辛味のある食材を取り入れる

大根、大葉、みょうが、生姜、ニンニク、
ねぎ、玉ねぎなど（唐辛子のように辛すぎるのは▲）

- ・ 白色の食材を取り入れる

レンコン、大根、豆腐、白菜、白木耳など

悲しみが大きすぎると泣きすぎて
過呼吸を起こすこともあります。

泣く→過呼吸 から見ても肺や呼吸器系と
悲しみという感情は繋がりが見て取れますね♪

人一倍驚きやすい 大人なのに怖がり



- ・物音に異常に驚きやすい
 - ・ビクっとするくらい驚く
 - ・大人だけどとても怖がる
- 恐怖・驚きの感情

「恐怖・驚き」の感情と
関連のある臓器は【腎】です。

怖がりさんや驚きやすい人は

- ・ **生理痛や子宮トラブルがある**
- ・ **冷え性**
- ・ **むくみがある**
- ・ **膀胱炎になりやすい**
- ・ **髪の毛が抜けやすい**
- ・ **難聴、中耳炎になりやすい**

などのトラブルが起きやすいです。

もし同時に出没している場合は
腎のケアが必要です。

《腎のケア》

- ・ **天然の塩辛い味を取り入れる**

魚介類、海藻類、天然塩

- ・ **黒色の食材を取り入れる**

干し椎茸、黒豆、黒きくらげ、
ごぼう、海藻類、ブルーベリーなど

肺のケアも同時に取り入れると相乗効果抜群！

腎というのは「腎臓」だけではなく
「膀胱」も含めて指します。

ここでも小さな子どもを想像してみてください！
とっても驚いた時などにおしっこちびっちゃった！！
となることもありますよね・・・笑

これは驚いたり、恐怖を感じると
起こる生理現象なのです💡

ですから驚きすぎる、
怖がりすぎる人は腎が弱っている
サインとして見ることができます。

今日の 細グラマラスワーク(宿題)

それでは最後に宿題です！

あなたの感情の中で
普段から出やすい感情は
上の中でどれでしたか？

オープンチャットにぜひ書いて
教えてくださいね😊💌

情緒不安定になりやすかったのは
あなたの性格ではなく
体のサインかも知れません🙄

体質改善に取り組むと精神面でも安定するので
とっても穏やかに過ごすことができます♪
血の補充と合わせて取り組んでみて下さいね！