

気

「気」の役割は 生命活動のエネルギー源で強い活力がある。

蘇せいシリーズ 6 (気系)

「活き丹」



気には実体がないので理解しにくいものですが、「やる気」、「根気」、「気をもむ」など「気」は頻繁に使われています。この「気」という言葉は本来漢方に由来しています。

肺の呼吸作用によって、鼻から喉を通じて取り入れられて作りだされたものを「天の気」といい、飲食物として口から体内に取り入れられ、胃と脾の消化吸収作用を得て作り出されたものを「地の気」と言います。そして、この「天の気」と「地の気」が合体したものを「真気（元気）」といい、すべてのものに生命活動を与えるエネルギー源となります。

また、「血や水」を全身に循環させて、栄養を補給したり、汗や尿を排泄させたりする動力源にもなっています。

ということは、「気」を西洋医学的な機能に置き換えてみると、

① 消化吸収機能と、それを司る神経系機能の総称であり、②生命活動のエネルギー源で、体内の全ての器官や臓器に影響を及ぼす機能を併せ持ったものと考えられます。

「気」の異常には「気虚タイプ」（気が不足してだるい、気力がない、疲れやすい、声に力がない、風邪をひきやすいなど）、「気滞タイプ」（気の流れが滞って、うつ症状やのどのつかえ感、胸の詰まった感じなど）、さらに気が逆流する「気逆タイプ」（冷えやのぼせ、発作性の頭痛、動悸、驚きやすいなど）があります。このような症状に蘇せいシリーズの「活き丹」が有効です。