



からだのはなし。「未病」について。

今月の話は、

み
びょう

びょう

未病

について。

今回は、「未病」ということをテーマにお話ししたいと思います。



未病という言葉は、東洋医学で使われることが多い言葉です。

しかし、近年では治療が主となる西洋医学（病院など）でも、医療費削減を目指し予防に力を入れることから多く使われるようになってきました。（ちなみに、21年度の国民医療費は36兆円を超えています）

病院やクリニックなどの医療機関では、レントゲンや検査などで異常がなければ「病気」と診断しません（ケガも含みます）。本人の自覚症状だけで診断することもあります。

しかし、病気と診断されなくても本人は痛かったり、辛かったりすることありますよね。そんな状態を、「未病」と表現することができます。

この「未病」の段階では、生活習慣の改善が必要なのに診断がないため、痛みを感じても、ついつい手当を忘がちになってしまいます。放置すると本格的に、病気となります。

代表的なものは次のような状態です。



- ① ストレスからくる頭痛やめまい、食欲不振など様々な症状が軽度に出てる状態。
- ② 仕事や遊び、過度な運動などで疲れがたまって体力が低下している状態
- ③ 体質的・気質的にもともと弱かったり、出産後や病後の状態。



「病気と言うほどではないけど、なんだか不調」という未病の段階で治してしまうには、不調の原因をためないことが大切です。

健康は毎日の積み重ねのなかで作られています。普段から、自分の体と心の状態には興味を持って生活しましょう。