

はじめての 中医学

さく・え しりたがり あすか かんしゅう おしげ

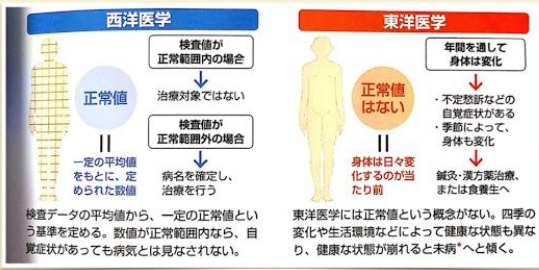


ないぞうはみんなはたらきもの

中医学とは

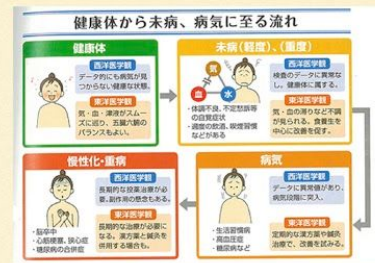
- 東洋医学≠中医学
- 2000年以上の長い歴史を持つ中国伝統医学

中国伝統医学は世界にいくつもある伝統医学（アーユルヴェーダやユナニ医学）の中でも理論的な体系を整えています。



現代・西洋医学との違い

病気をみるか、人を見るかの違い



中医学は未病に強い

慢性病、重病になるまでにはいくつもの段階があって、ある日突然難病になることはない！

陰陽とは

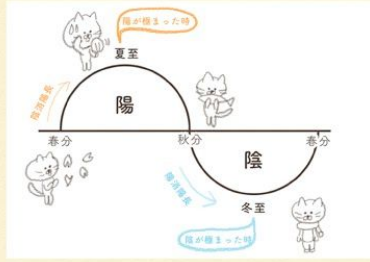


- 宇宙の万物はすべて陰と陽という2つの属性に分類される = 陰陽論

陰陽とは

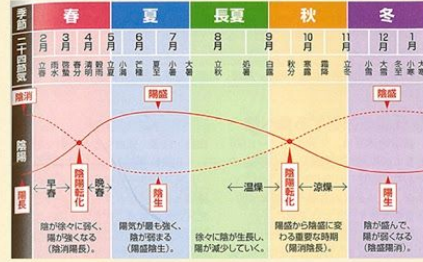
- 陰と陽
- 男と女
- 右と左
- 火と水
- 太陽と月
- 吸うと吐く





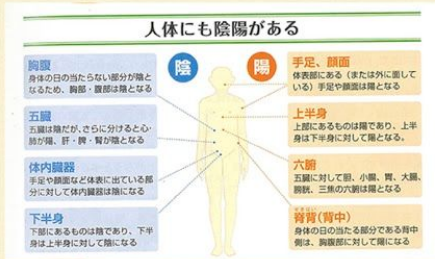
季節の陰陽

1日のうちにも陰陽があり、1年を通じて
陰陽のバランスが増えたり減ったりしながら移り変わっていく



五季と陰陽

陰陽バランスは晩春から長夏は陽が強く、秋から早春までは陰が強い



人体の陰陽

西洋医学では皮膚は1つの臓器で、場所によって症状の軽い重いという概念がない

陰陽のバランスが崩れるとどうなる？

病気の表裏 (おもてうら)

→病が体の浅いところにあるか、深いところにあるか

病気の寒熱 (かんねつ)

→熱/寒が過剰な状態

病気の虚実 (きょじつ)

→病気を治す気が不足している状態/邪気が多い状態



病気の表裏

表=慢性・急性疾患 裏=難治性疾患



病気の熱と冷え

西洋医学にはない、中医学独特の概念

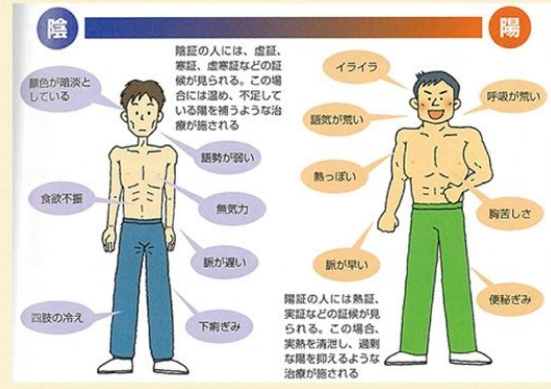
病気の実（じつ）と虚（きょ）

実(じつ)

=有害物によって体の機能が阻害された状態。生活習慣病

虚(きょ)

=本来の生命力が弱まって体の機能が低下した状態。虚弱体質、免疫低下

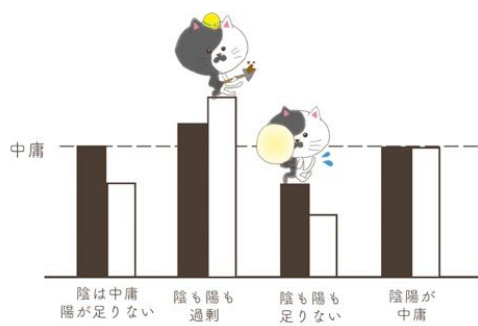


陽=表・熱・実
陰=裏・寒・虚



補（ほ）と瀉（しゃ）

補=補うこと。気や血、熱、内臓の働きを補って、体力、免疫力を上げる
瀉=取り除くこと。西洋医学では除去手術や抗生剤の投与。



陰陽のバランスを整えるには...

- ・ 薬膳 (やくぜん)
- ・ 漢方 (かんぽう)
- ・ 経絡 (けいらく)

薬膳 = 薬食同源

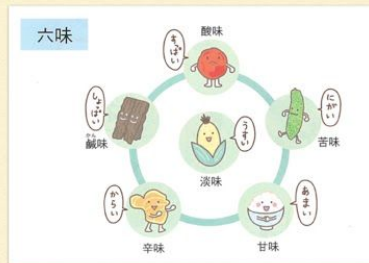
五穀 (ごこく・穀類) は五臓を養い

五果 (ごか・果物) は五臓の働きを助ける。

五畜 (ごちく・肉類) は五臓を補い

五菜 (ごさい・野菜) は五臓を充実させる。

このように多くの食材を組み合わせ、陰陽のバランスを考えて食し、身体の精気を補うことができる。



五味 (ごみ)

体を温める度合いによって分類された5つの味



五性 (ごせい)

五行理論にもとづいた5つの味「五味」があり臓器に入りやすい味がある

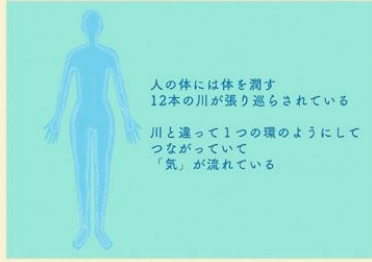
漢方



■ 漢方とは自然の動植物からできる生薬を2~10種類組み合わせで作られた



漢方の五味五性

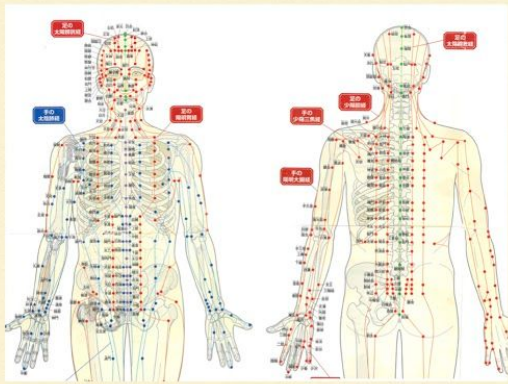


血と水の通り道、経絡（けいらく）



経絡治療の方法

- 鍼（はり）
- 灸（きゅう）
- 手技（あん摩、マッサージ、指圧、中医整骨、吸玉、気功）



西洋医学	中医学
代謝	生命エネルギー 発育や成長 臓器や組織の生理機能促進
栄養	臓器や組織に栄養を与え 滋養させる作用 精神を落ち着かせる作用
リンパ	関節を滑らかに動かす 骨髄や脳髄を潤す作用 体液を作る作用

陰陽のバランスが整うとどうなるか

中医学でもっとも重要な理論の1つ「気血水」は
西洋医学に置き換えると「代謝」「栄養」「リンパ」





“「上工（じょうこう）は
己病（いびょう）を治さず、
未病（みびょう）を治す”
-黄帝内経『素問』