



弁証論治

はじめての中医学6時間目
あなたの今の状態がわかる！弁証論治

はじめての中医学

【1時間目】西洋医学と中医学の違い・陰陽論

【2時間目】万物を5つに分ける考え方・五行論

【3時間目】気・血・水を知ってバランスを整える

【4時間目】病気の原因は3つ「外因・内因・不内外因」

【5時間目】見て、聞いて、話して、触って診断する四診（ししん）

【6時間目】あなたの「今の状態」がわかる！弁証論治

【7時間目】人体の中にある気血水の通り道「経絡」

【8時間目】中医学理論に基づいた食材を使った養生方法「漢膳」

【9時間目】複数の薬効成分を組み合わせて作られた薬剤「漢方」

自己紹介



講師：河口あすか
二児の母、カメラマン



監修：神谷成美
二児の母
足つぼ・経筋施術そえる堂

中医アロマとコーヒーの話

【性味】温、甘、苦

【帰經】肺、肝、胃、脾、心

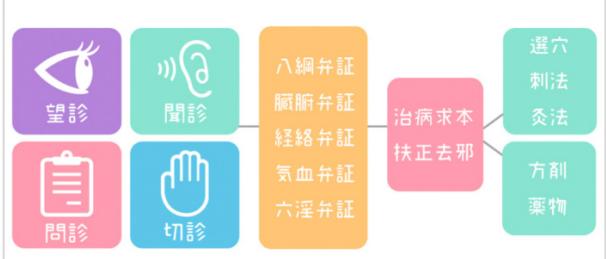
【働き】①益氣昇陽：気を補益し、上昇させる→いわゆるカフェイン

②利水排尿：利尿作用により尿を排出させる→利尿作用

☆陽気がうまく働いてない

☆眠りに問題がある→心脾丂虚（鬱、クヨクヨ）、心腎不交（老化）、肝鬱血虚（ストレス）

→心火を鎮静させてリラックスするアロマを使う、ツボや漢方で整える



弁証論治の流れ

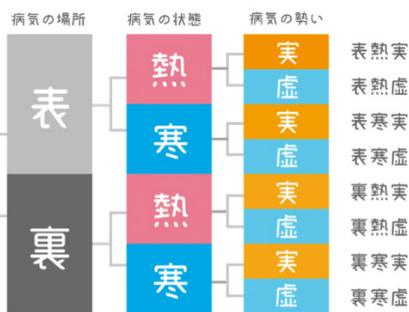
イライラ	【証】 陰虛火旺
不眠	【治療原則】 滋陰降火、養心安神
寝汗	陰を補い火を抑え、心を養う
口や喉の乾き	【薬物療法】 六味丸、酸棗仁湯
眩暈	
耳鳴り	
忘れっぽい	
腰膝痛	

一見バラバラに見えた症状が、実は1つの原因に繋がっているということも！

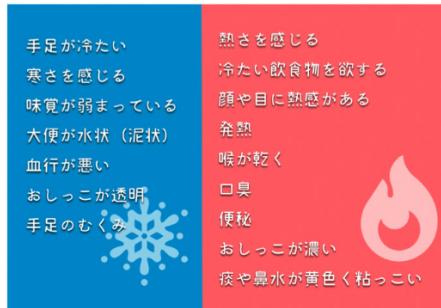
弁証－診断・治療方法

- 病証の全体像を把握する八綱弁証（はっこうべんしょう）
- 風・寒・暑・湿・燥・火の6つの要因を考える六淫弁証（ろくいんべんしょう）
- 気血津液の過不足や運行失調などからくる病気を分析する気血津液弁証（けいけつしんえきべんしょう）
- 臓腑にあらわれる現象を観察する臓腑弁証（ぞうふべんしょう）
- 病気がどの経絡や臓腑にあるのかを分析・判断する経絡弁証（けいらくべんしょう）

証



病証の全体像を把握する八綱弁証（はっこうべんしょう）



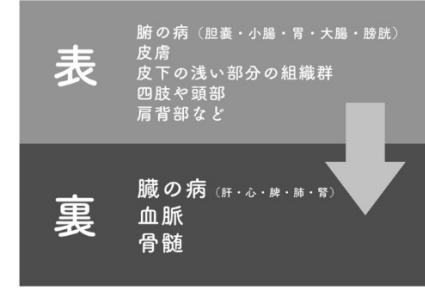
病気の性質を寒と熱に区別した寒熱（かんねつ）

気血津液弁証

	不足	過剰
気	気虚	氣滞
血	血虚	瘀血
水	陰虛	痰湿



血の不足一血虚（けっきょ）



病が深いか浅いか一表裏

表：急性・慢性疾患 裏：難治性疾患

八綱弁証一病の捉え方

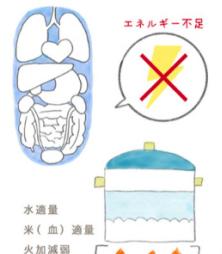


これらを判定して陰陽に分ける！

病気の表裏 (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 (熱・寒が過剰な状態)
病気の虚実 (病気を治す気が不足／邪気が多い状態)

氣の不足→氣虚

特徴
疲れやすい 風邪を引きやすい 冷えてしまう
対策
補氣 (氣を補う)
舌質
舌質淡白 舌辺癡痕 舌苔白



氣の不足一氣虚（ききょ）

津液の不足→陰虛

特徴
のぼせ、暑がり ほおが赤くなる、熱感 冷たいものを好む
対策
補陰 (陰を補う)
舌質
舌質紅 舌が乾燥している 舌苔少



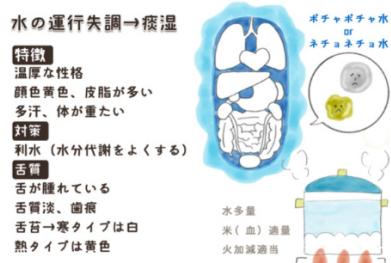
内臓の熱一陰虚（いんきょ）



気の過剰や運行失調—気鬱、気滞



血の過剰や運行失調—瘀血（おけつ）



津液の過剰や運行失調—痰湿（たんしつ）

臓腑・経絡弁証

五臓六腑にあらわれる病気を観察する弁証方法が臓腑弁証。

経絡弁証はどの経絡や臓腑に病があるのかを分析・判断。

手の太陰肺經



- 動悸・息切れ
- 寝つきが悪い
- 胸苦しい
- 口レツが回らなくなる
- 少しの運動で汗をかく
- 肩甲骨、首、肩にコリや痛み

手の陽明大腸經

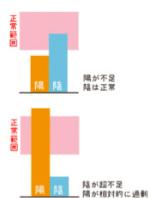


- 食欲がない/異常な食欲
- 胃が痛い・ムカつく
- アザができやすい
- 筋肉が弱い
- 冷え性
- やせすぎor水太り傾向

肺・大腸の不調

肺 気 虚 はいききよ
肺の機能が低下して、衛氣（外邪から身を守る氣）が減って体を覆えていないので外邪に侵入されやすい状態

肺 陰 虚 はいいんきよ
肺の水分が乾燥した状態。肺や鼻、皮毛が潤いを失って、乾いた咳や鼻の乾燥、アヒーで肌がソウのようになるのもこの症状。



肺・大腸の症状

足の陽明胃經



- アレルギー性鼻炎・皮膚炎がある
- 喘息
- 喉や気管支が弱い
- 便秘になりやすい
- よく風邪をひく

足の太陰脾経



- ・排尿障害を感じる
- ・むくみやすい
- ・疲れやすい
- ・性的能力が減退している
- ・寒がり
- ・手足が火照る
- ・耳鳴り・中耳炎など耳のトラブル

手の少陰心経



- ・排尿障害を感じる
- ・むくみやすい
- ・疲れやすい
- ・性的能力が減退している
- ・寒がり
- ・手足が火照る
- ・耳鳴り・中耳炎など耳のトラブル

脾・胃の不調

脾 気 虚 ひききょ
脾の氣（エキルギー）が足りない状態。食べたものを動かしたり、維持したりする力が落ちている

脾 阳 虚 ひようきょ
脾気虚がさらに進行した状態。陽気がとても不足している。

脾胃湿熱 ひいしつねつ
脾気虚がさらに進行した状態。陽気がとても不足している。体を冷やして潤わせる水と、体を温め活動させる熱。どちらも必要ですが増えすぎるとくつきあってドロドロとカサの悪いものに変化。



脾・胃の症状

手の太陽小腸経



- ・排尿障害を感じる
- ・むくみやすい
- ・疲れやすい
- ・性的能力が減退している
- ・寒がり
- ・手足が火照る
- ・耳鳴り・中耳炎など耳のトラブル

心・小腸の不調

心 血 虚 しんけっきょ

心の機能が全般的に弱く、考える力もなくなったり、精神も不安定になってしまっているタイプ。

心 隅 虚 しんいんきょ

血が不足すると陰虚といって、陰液（血や津液などガソリンのようなもの）が不足。口が乾く、手のひらや足の裏が火照る、夜汗が出るなど。

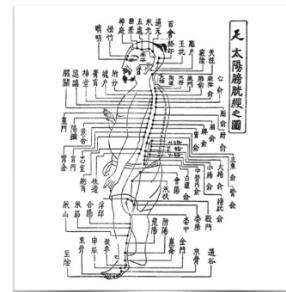
心 气 虚 しんききょ

心の氣が足りない状態。氣=働きなので、血を送り出す力が不足してしまいます。

心・小腸の症状



足の大陽膀胱系



- ・排尿障害を感じる
- ・むくみやすい
- ・疲れやすい
- ・性的能力が減退している
- ・寒がり
- ・手足が火照る
- ・耳鳴り・中耳炎など耳のトラブル

足の少陰腎経



- ・排尿障害を感じる
- ・むくみやすい
- ・疲れやすい
- ・性的能力が減退している
- ・寒がり
- ・手足が火照る
- ・耳鳴り・中耳炎など耳のトラブル

腎・膀胱の不調

腎 阳 虚 じんようきょ

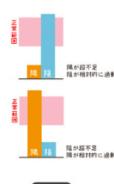
全身の陽気の根源である腎陽。これが衰弱するときにあくこちに寒症があらわれる。男性はインボテンツや早漏。女性は不妊など。

腎 隅 虚 じんいんきょ

腎の陰液が不足すると、腎陽を制御できず、火がどんどん旺盛になってしまふ。めまいや耳鳴りなどの腎の症状以外にものぼせや夜汗などの熱症候も。

腎精不足 じんせいふそく

腎精不足=各臓腑性機能の弱さ。老化や足腰の軟弱化、精神、老眼など腎精不足（じんきふそく）→腎氣が漏れ出し、過熱や大便失禁、失禁、女性なら月経不順など。



腎・膀胱の症状

手の厥陰心包經



- ・排尿障害を感じる
- ・むくみやすい
- ・疲れやすい
- ・性的能力が減退している
- ・寒がり
- ・手足が火照る
- ・耳鳴り・中耳炎など耳のトラブル

手の少陽三焦經



- ・排尿障害を感じる
- ・むくみやすい
- ・疲れやすい
- ・性的能力が減退している
- ・寒がり
- ・手足が火照る
- ・耳鳴り・中耳炎など耳のトラブル

足の少陽胆經



- ・排尿障害を感じる
- ・むくみやすい
- ・疲れやすい
- ・性的能力が減退している
- ・寒がり
- ・手足が火照る
- ・耳鳴り・中耳炎など耳のトラブル

足の厥陰肝經



- ・排尿障害を感じる
- ・むくみやすい
- ・疲れやすい
- ・性的能力が減退している
- ・寒がり
- ・手足が火照る
- ・耳鳴り・中耳炎など耳のトラブル

肝・胆のうの不調

肝血虚

「肝」の血が不足して
目に栄養が行き渡っていないタイプ

肝氣鬱血

気が滞りふさがっている状態。怒り
やすい、イライラ、抑うつ感、眼に
瘤のタネなどの大きさの異物が詰ま
ったような感じがする、更年期など。



肝・胆のうの症状

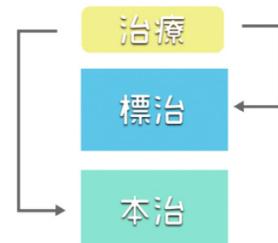
治病求本（ちびょうきゅうほん）一病因の本質を見極める

【本（ほん）】

- ・古い病気で、根本的
- ・病気の原因となるもの
- ・深い裏の病（難治性疾患）
- **対処療法のことを標治**
- **根本的な治療のことを本治**

【標（ひょう）】

- ・新しい病気で、最近あらわれたもの
- ・本の影響であらわれた症状
- ・浅い表の病気（急性病・慢性病）



治病求本

扶正去邪（ふせいきょじや）一自然治癒力を整える

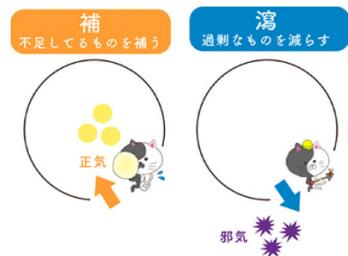
- 風を引き込むと風邪
- 寒さを引き込むと寒邪
- 暑さを引き込むと暑邪
- 湿度を引き込むと湿邪
- 乾燥を引き込むと燥邪
- 熱を引き込むと火邪（32度以上の暑い日など）

六気は自然にあるもので外邪をなくすことはできないので、本来体内にある力を強めて邪の要素を外に追い出すというのが扶正去邪（ふせいきょじや）の考え方。

治法一実際の治療

内治法…主に薬物の内服による漢方

外治法…鍼灸や按摩（ツボ押し）、紫雲膏などの塗り薬（外用薬）



【補と瀉（ほとしゃ）とは】

内治法一漢方（薬膳）

内治法…主に薬物の内服による漢方

外治法…鍼灸や按摩（ツボ押し）、紫雲膏などの塗り薬（外用薬）

五行表										
五行	五臟	五腑	五官	五体	五華	五志	五味	五季	五色	
木	肝	胆	目	筋	爪	怒	酸	春	青	TOZAI PHARMACY GROUP
火	心	小腸	舌	血脉	顔	喜	苦	夏	赤	
土	脾	胃	口	肌肉	唇	思	甘	長夏	黃	
金	肺	大腸	鼻	皮	毛	悲	辛	秋	白	
水	腎	膀胱	耳	骨	髪	恐	鹹	冬	黒	

五味五性

生薬の効能による分類

①邪気を攻撃し、体から取り除くための生薬	解表薬（外邪を表面へ）、瀉下薬（便を通じさせることで邪実を体外へ）
②寒熱の症状を改善する生薬	清熱薬（体の熱をとる）、散寒薬・補養薬（体の寒邪をとる）
③気・血・津液に関する病態に有効な生薬	補氣薬（気を補う）、理気薬（気を巡らせる）、補血薬（血を補う）、駆瘀血薬（血を巡らせる）、利湿薬（湿を取り除く）、補陰薬（津液を補う）

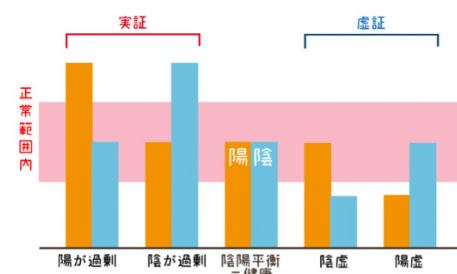
外治法一鍼灸・按摩・外用薬

問題がある患部や経絡に鍼や灸、手などで刺激を与えて病気を治したり予防するのが鍼灸治療。

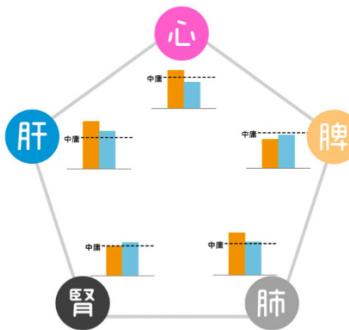
鍼灸治療の基本は「補と瀉」

「虚するものはこれを補い」

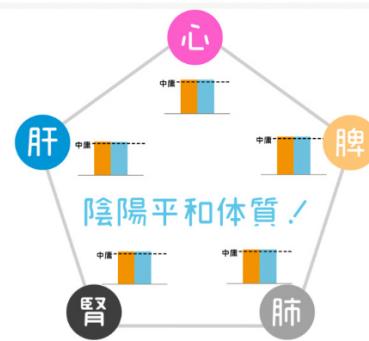
「実するものはこれを瀉す」



要するに！！！！！



要するに！！！！！



陰陽の凸凹を補瀉すると、陰陽平和体质になる！



目指せ陰陽平和体质！

弁証論治お助け本



【次回予告】

人体の中にある気血水の通り道「経絡」

ツボやお灸を知ってる人は多いと思います。

症状が出ている部位から離れたところのツボの刺激は効果がないように思えるかもしれません、経絡の流れを考慮したもの。

ツボの魅力が3つ！

1. 押してすぐに効果を実感できるところ。
2. いつでも押せるところ！時間も場所も選ばず、準備も不要。
3. 赤ちゃんからお年寄りまでOK！

次の授業をしっかり学んで、素手を名医にしましょう！