



はじめての中医学2時間目 万物を5つに分ける考え方、五行論

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！八綱弁証、気血津液弁証

[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「薬膳」

[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



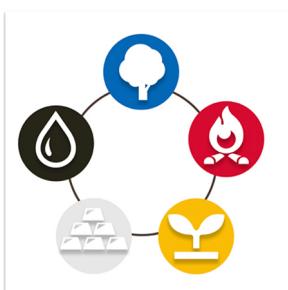
講師：河口あすか
二児の母、WEBデザイン



監修：神谷成美
二児の母
足つぼ・経筋施術そえる堂



五行論



- 自然界に存在するすべてのものを、木・火・土・金・水の5つに分ける理論
- 政治や経済、占い、医学などあらゆる生活のあらゆる場面に五行思想が使われている

解剖学の臓器≠中医学の五臟六腑

- 西洋医学の解剖書が日本に入ってきた時臓器の名称をそのまま翻訳してしまった
- 西洋医学・現代医学での脾臓=中医学では脾臓
- 内臓は部分の寄せ集めではなく、1つの生命体として考え、あらゆる病変は五臟六腑と関連している



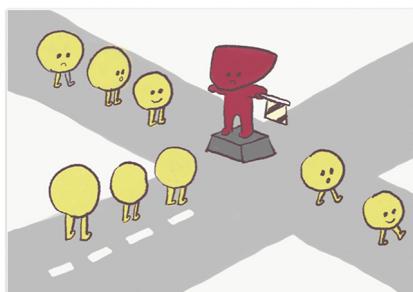
五行論は「中医学は未病に強い」と言われる部分の鍵



血液を支配する一肝



肝の不調は爪にあらわれる



肝の作用

疏泄（そせつ）作用
気の調節や循環を調節する機能。肝には気や血の流れを円滑に、かつ伸びやかにする働きがあります。



血脉と「こころ」をつかさどる一心

血液を支配する一肝

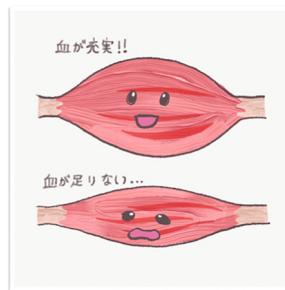
- 怒りは肝の志
- 肝は筋肉をつかさどる
- 肝の変調は目にあらわれる
- 肝の変調は爪にあらわれる
- 肝と胆のうは表裏



臓器の表裏

本丸（臓）を攻められないよう、外から攻撃が来た時はまず肺が攻撃を受けて守る

肝の作用



■ 藏血（ぞうけつ）作用

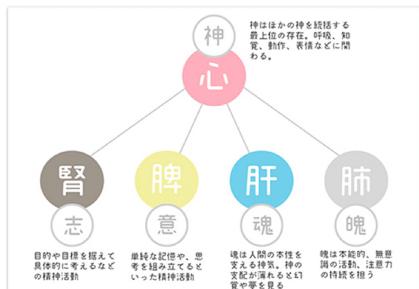
「藏」というのは貯蔵するということです。貯蔵したり、必要に応じて分配する働き。貯めている場所は「筋」。筋肉に血を貯めているわけです。

血脉と「こころ」をつかさどる一心

- 心の液は汗
- 心の変調は舌にあらわれる
- 喜びは神志をつかさどる一心の状態に影響する
- 心と小腸は表裏



心の液は汗一五液



五神一五種類の精神活動



消化吸収がメイン一脾

脾の作用



■ 運化（うんか）作用

食べたものの運搬、消化を行います。

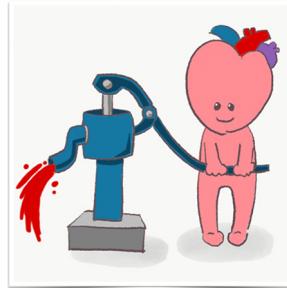
心の作用

■ 精神をコントロールする作用

中医学では精神活動も五つに分けられます。

そのうちの最上位にある「神（しん）」は心拍動や呼吸、知覚、精神活動、手足や顔の表情を行わせるという体のあらゆる活動を支配しています。その「神志（しんし）」は心が統制しています。

心の作用



■ 血を全身に巡らせる作用 心は血のポンプ

肝に貯蔵された血を全身に循環させるポンプ機能。血の栄養分を体のすみずみまで送り出します。

消化吸収がメイン一脾

- 脾は口につながっていてよだれをつかさどる
- 脾の変調は肌肉（きにく）の状態にあらわれる
- 考えすぎは脾を傷つける
- 脾と胃は表裏

脾の作用

■ 昇清（しょうせい）作用

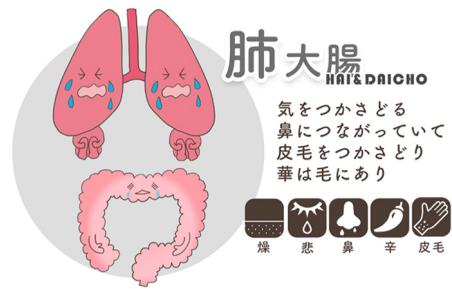
消化したものの中で清なるもの（綺麗な水や栄養分）は上へ、濁なるもの（食べ物のカス。うんちや尿になるもの）は下へ、という働きの中の、上に持ち上げる作用が昇清作用。

脾の作用



統血（とうけつ）作用

- 血が脈外にあふれるのを防ぐ機能。あるべきところにとどめておく「氣」が足りない状態。
- 生理がだらだら続く、鼻血が出る、不正出血など。



水と気のポンプー肺

水と気のポンプー肺

- 肺は鼻につながっている
- 皮毛は肺がつかさどる
- 肺大腸は表裏をなす
- 憂（悲）は肺の志

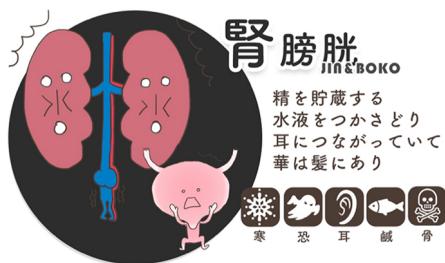
肺の作用

宣発（せんぱつ）作用

宣発の「宣」は撒き散らすと言う意味。水と気を全身にすみずみまで行き渡らせる役割です。

肅降（しゅくこう）作用

自然界の清氣を吸い込み、気や水を上から下に降ろすことで、排泄をコントロールしています。



生命エネルギーの源一腎

腎の作用

納氣（のうき）作用

肺の宣発機能は呼吸の呼気、腎は吸気、吸う方をつかさどります。吸った気を肺から腎に降ろす機能を「納氣（のうき）」といいます。

主水（しゅすい）作用

腎の納氣作用（気を下に降ろす作用）によって、水液代謝を調整

生命エネルギーの源一腎

腎は耳につながっている

腎の不調は髪にあらわれる

中医学では髪は「血余（けつよ）」といい、血液の一部と考えられている

腎と膀胱は表裏をなす

恐（驚）は腎の志

腎の作用



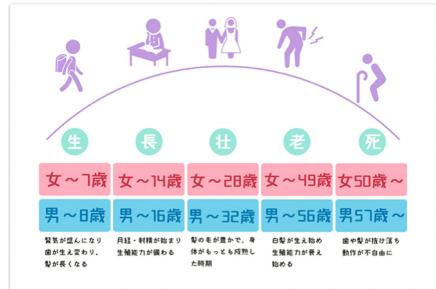
藏精（ぞうせい）作用

腎精（父母から受け継いだ先天の精）を貯めておく機能。腎精は骨を養い、生殖機能と発育成長を担う生命エネルギーの源と考えられています。



腎精とは

人間の発育、生殖、老化に関わっているもっとも根源的な物質。



精の概念

男性は8の倍数、女性は7の倍数で体の変化が訪れる

六腑の生理



六腑は飲食物を移動させ、変化させるのに対し、五臓は六腑から得られた精を「貯蔵して漏らさない」

胆のうの作用



- 胆汁の貯蔵と排泄—消化を助ける

胃の作用

・受納（じゅのう）作用

食べ物を受け入れること。胃は口から摂取した飲食物を最初に受け入れる臓器。ご飯を食べてお腹いっぱいの時に受納は働かないですね？脾と胃はペア。脾の運化作用によって食べ物が処理されると胃は空っぽになります。その空腹感を察知して胃の受納が働き、食欲が起ります。

・腐熟（ふじゅく）作用

腐熟作用は、初步的に消化すること。ある程度消化しやすい状態に腐熟してくれると、脾の運搬機能がスムーズにいきやすくなります。

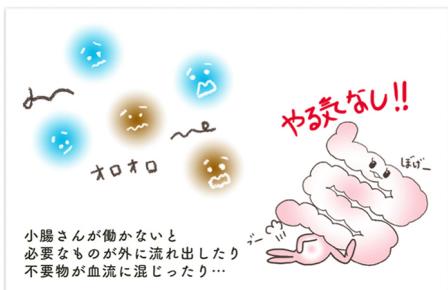
・和降（わこう）作用

食べたものを小腸に送る機能。



小腸の作用

清濁（せいたく）の泌別（ひべつ）



小腸の作用

清濁（せいたく）の泌別（ひべつ）

大腸の作用

・大便の生成

小腸で必要なもの、不要なものを分けられ、大便で余分な水分の再吸収が送られます。一部を便に入れない」とカチカチコロコロになって排便できなくなります。

・伝導機能

伝導機能で運んで行って、排泄、排便が行われています



膀胱の作用

・蓄尿と排尿

膀胱の働きは蓄尿と排尿です。小腸で分別された濁のうち、水分は腎に送られ、腎の主水作用で尿に変化し、膀胱に貯尿されます。「溜める／出す」という決定・命令を出しているのは元締めの腎です。

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
火	心	小腸	舌	血脈	顔	喜	苦	夏	赤
土	脾	胃	口	肌肉	唇	思	甘	長夏	黄
金	肺	大腸	鼻	皮	毛	悲	辛	秋	白
水	腎	膀胱	耳	骨	髪	恐	鹹	冬	黒

五行色体表（ごぎょうしきたいひょう）

人や症状、臓腑など万物を五行に当てはめて、それをまとめたもの。

診断、治療のヒントとなる重要な指針。

自然界の気候変化 外因

風邪（ふうじや）→年間を通してあらわれるが、特に春に多い。

寒邪（かんじや）→冬や気温が低い時期に多い病邪。

暑邪（しょじや）→夏の盛りにみられ、高熱や多汗、のどの乾きをもたらす。

湿邪（しつじや）→湿気を持つ邪氣で、梅雨時や夏、湿気の多い環境であらわれやすい。

燥邪（そうじや）→乾燥の強い季節で、秋から冬にあらわれやすい。

五臭（ごしゅう・変調時の体臭・口臭）

肝には羶（あぶらくさい）

心には焦（こげくさい）

脾には香（あまいにおい）

肺には腥（なまぐさい）

腎には腐（くさったにおい）

三焦（さんしょう）の作用

水液の輸送路

体に取り込んだ水液を全身に送り、余った水液を回収する水道であり、全身を網羅している水のルート

体感区分としての三焦

上焦…舌下から胃の入り口までを指す。心・肺の働きも総合的に含む

中焦…胃の入り口からへそまでを指す。胃・脾・小腸の一部の働きも含む

下焦…へそ以下から陰部までを指す。肝・腎・小腸の一部・大腸・膀胱の働きも含む

五惡（ごあく・五臓が嫌う外気）

肝は風を嫌う

心は暑を嫌う

脾は湿を嫌う

肺は燥を嫌う

腎は寒さを嫌う

五勞（ごろう・五臓を病みやすくする動作）

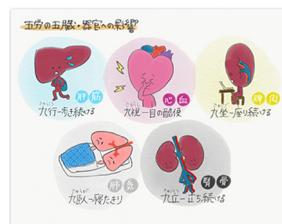
歩きすぎは筋の過労になる一肝氣の不足を起こす

目の使いすぎは血の過労になる一心氣の不足を起こす

長座りは肉の過労になる一脾氣の不足を起こす

寝過ぎは気の過労になる一肺氣の不足を起こす

長立ちは骨の疲労による腎氣の不足を起こす



酸	苦	甘	辛	鹹
すっぱい	にがい	あまい	からい	しおっぱい
肝、胆、目の機能を補う	心、小腸、舌の機能を補う	脾、胃、口の機能を補う	肺、大腸、鼻の機能を補う	腎、膀胱、耳の機能を補う

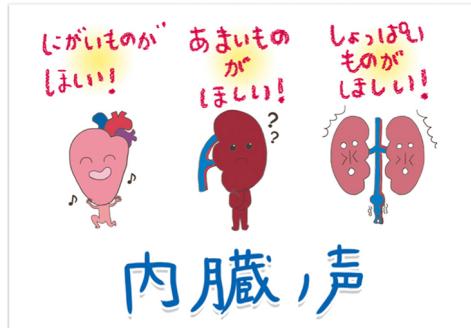
五味（ごみ・変調した時に好む味）

五味代表的な食材

酸味	あんず、ザクロ、酢など
苦味	にがうり、アロエ、オクラ、くわい、みょうが、たらの芽、ひじき、ぎんなんなど
甘味	うるち米、大豆、卵、とうもろこし、じゃがいも、バナナ、落花生、鮭など
辛味	しょうが、ニラ、ねぎ、しそ、とうがらし、八角、酒粕など
鹹味	あさり、イカ、牡蠣、昆布、イワシ、塩、味噌、しょうゆなど



質の悪いものは内臓を滋養しない



内臓が欲してゐる味



相生（そうじょう）の関係

相生（そうじょう）とは、他の物事を促進したり、育てたりすること



相克（そうこく）の関係

相克の関係とは、ある物事がほかの物事を抑制したり制約する関係のこと

“体の状態に合った分だけ、質の良いものを適度に
=中庸”



観察眼を身につけよう！

【次回予告】3時間目「気・血・水を知つてバランスを整える】

生命活動を維持するためにもっとも重要な物質である

「気」 「血」 「水」 「精」

これらの概念や不調を知って、安定した心と体を！

次回は3月11日（水）10時～