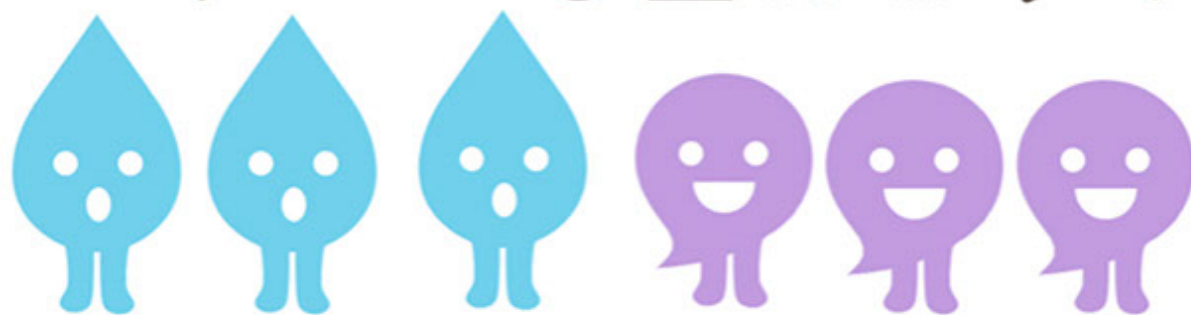


気・血・水を知って  
バランスを整えよう！



はじめての中医学3時間目

気・血・水を知ってバランスを整えよう！

---

---

# 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

---

---

# 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で作られた薬剤「漢方」

---

- 気血水・精の  
トータルの働き
- 五臓六腑の働き

- ウイルス
- 細菌
- 急激な  
気候の変化
- 精神的なもの



なぜ人は病気になるか？



うんちも血も水も  
「気」が運んでいるんだよ

中医学は気の医学

陰陽を車に例えると...



陽 = エネルギーを動かして得た結果



陰陽を車に例えると...

# 気

## 気



- 気とは機能だけが存在し、目には見えないもの
- 気は宇宙を構成する基本単位の一つ
- 気が変化して万物を創造し、すべての事象が生まれる。つまり、気が人体を作り、生命活動を維持している

---

# 気的作用

---

- 血や津液の流れを促進（推动作用）
  - 体の表面（皮膚）を保護して外邪の侵入を防ぐ（防御作用）
  - 気の発熱作用により、体温を一定に保つ（温める作用）
  - 気から血へ、血から精へと、気血津液・精の間の転化（気化作用）
  - 血が脈外へ漏れ出す、多汗や頻尿など多すぎる排泄、不要な漏出を防ぐ作用（固摂作用）
-





うんちも血も水も  
「気」が運んでいるんだよ

## 【気的作用】 血や津液の流れを促進（推动作用）

血や津液の流れを促進。発育や身長が伸びる、臓器や経絡の「はたらき」は推动作用

あなたの便秘の原因は？

過剰な飲食や  
ストレスで熱がこもる **実秘**



便が乾燥してかたい / 尿の色が濃い  
口が渇く / いらりする / ケツアヤガスが臭い

過労加齢病後や  
産後など腸が弱っている **虚秘**



便意はあるが出にくい / 冷えやすい  
排便後に疲れる / 舌の色が薄い、淡い  
すぐに汗をかく / なかなか汗がひかない

便秘と虚実

---

# 気の防御作用

---



体の表面（皮膚）を保護して外邪の侵入を防ぎます。

---

## 気の温煦作用

気の発熱作用により  
体温を一定に保つ



体温が低い



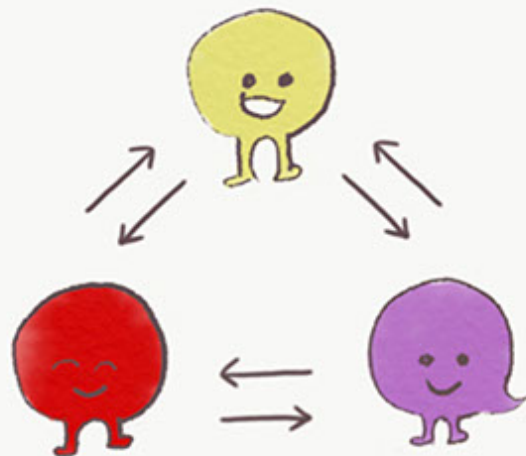
手足が冷たい



**【気的作用】 気が発熱作用により、体温を一定に保つ（温煦作用）**

気が発熱作用で体温を一定に保つ。発した熱で、臓腑や経絡、血や津液がなめらかに機能します

気の気化作用  
気から血、血から精へと  
気血津液・精の間の転化

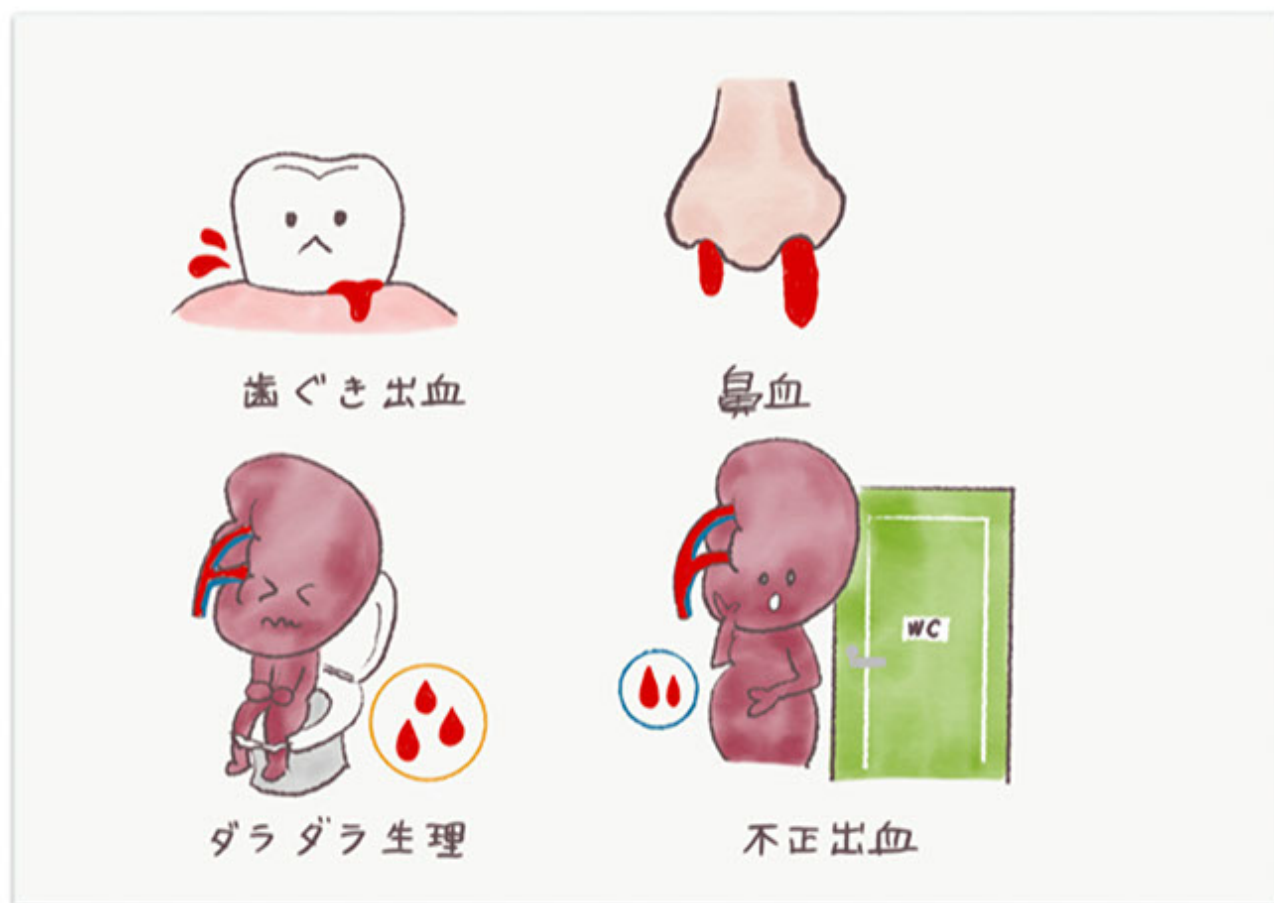


夕方：残量低下



朝は気血水が充分  
夕方になって減ると  
あるものを使い回している  
↓ 精を使い果たすと  
精も根も尽き果てる  
あしたのジョーのように...

【気的作用】 気から血へ、血から精へと、気血津液・精の間の  
転化（気化作用）



【気的作用】 血が脈外へ漏れ出す、多汗や頻尿など多すぎる排泄、不要な漏出を防ぐ作用（固撮作用）

---

# 気の種類

---

- 原気 (げんき)
  - 宗気 (そうき)
  - 営気 (えいき)
  - 衛気 (えき)
-

## 気の種類①原気 (元気)

【作られ方】  
先天の精に後天の精が  
注がれて作られる

【活動部位】  
腎（丹田）から発し、三焦  
（消化器全体）の働きに  
より、経絡を介して全身を巡る

【働き・機能】  
生命の原動力。食欲、性欲  
などをもたらす気。



生命活動の源！

## ①原気（げんき）

生命の原動力。食欲、性欲など欲求をもたらす気。原気が旺盛ならば五臓六腑の働きもよく、病気にかかりにくい。



## 気の種類②宗気

### 【作られ方】

肺に吸入された清気が水穀の気と結合して作られる。

### 【活動部位】

胸の中央部

### 【働き・機能】

肺の呼吸作用と心の血を循環させる機能がある。宗気が不足すると呼吸の異常、語声が細くなり、心拍が弱まる。



## ②宗気（そうき）

肺の呼吸作用と心の血を循環させる機能があります。宗気が不足すると呼吸の異常、話声が細くなり、心拍が弱まります。



亀の子ボディブラシ  
サトオさん

## 気の種類③営気

### 【作られ方】

水穀の精微から作られる陰性の気  
(水穀の精気) と清気で作られる。

### 【活動部位】

血脈中にある気

### 【働き・機能】

津液を血に変え、血と全身を循環し、  
臓腑や内外の器官に栄養を補給。



津液を血にかえる



血を作って全身に栄養を届ける

## ③営気 (えいき)

津液を血に変え、血と全身を循環し、臓腑や内外の器官に栄養を補給します。

## 気の種類④衛気

### 【作られ方】

水穀の精微から作られる陽性の気  
(水穀の悍気かんき) と清気で生成。

### 【活動部位】

脈外を巡り、体表近くで活動する。

### 【働き・機能】

外邪の侵入から体を保護。肌膚を  
温め、汗腺を開閉して皮膚の収縮  
弛緩を担う。外邪に対しては防衛  
する。



## ④衛気 (えき)

外邪の侵入から体を保護します。

# 血の概念

血の概念



血 ≠ 血液

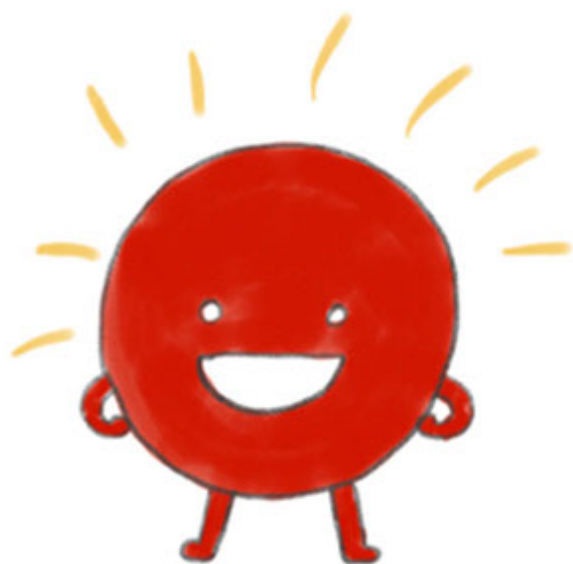
- 血は全身の各器官に栄養を与え、滋養させる働きを持つ
- 解剖生理学でいう血液と似ているが、赤血球や血小板という区別はなく、生成や作用も違い、血と血液はイコールではない

---

## 血の作り方



営気+津液が  
心の熱気（君火くんか）に  
よって赤くなる



血の完成！  
気、脾、心のサポート  
を受け、循環する

## 血の生成

---

---

血は肉体と精神を支えている



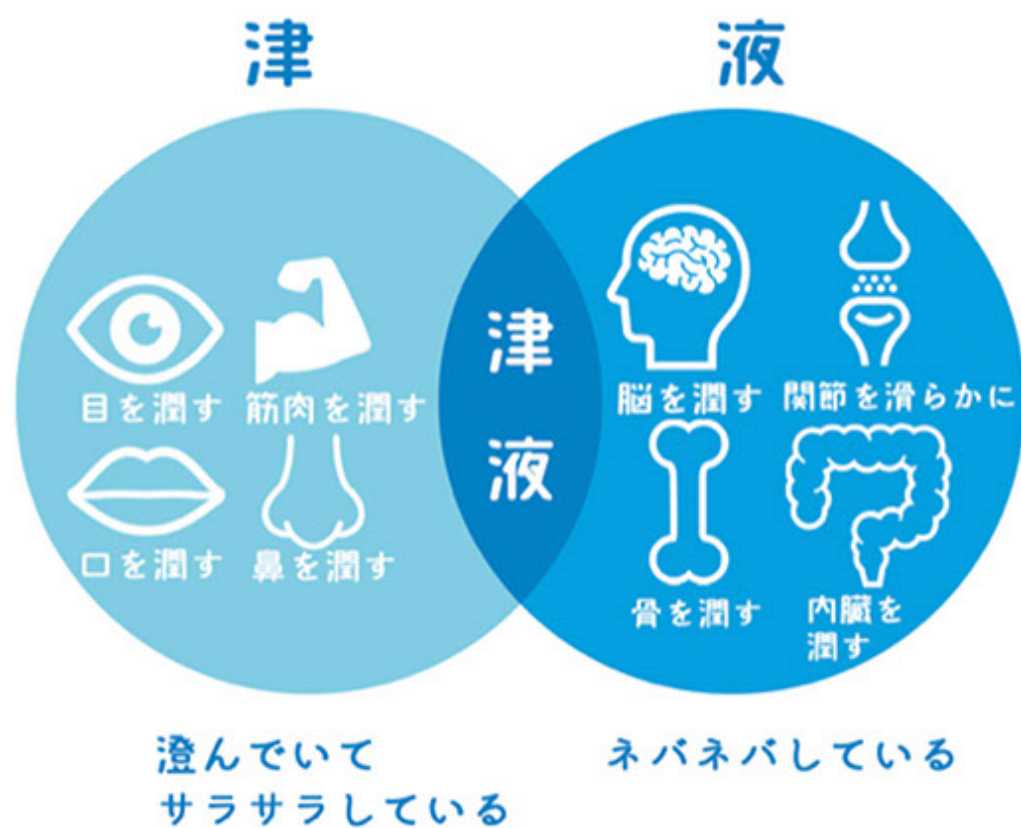
疲れ目・ドライアイ  
爪の不調  
筋肉がつりやすい  
しびれる



不安・心配になる  
多夢・不眠・寝つきが悪い  
忘れっぽい・健忘  
イライラ

【血の作用】 寧性・滋養作用

---



## 水（津液）の概念

---



---

# 津液の作用

---

- 津液の重要な作用は全身を潤すこと
  - 津液が体を通流することで、臓器を潤し、髄や関節を滑らかにし、体の表面にあらわれると髪や肌をつややかにする
-

津液の代謝物 五液



涙：肝の液



汗：心の液



涎：脾の液

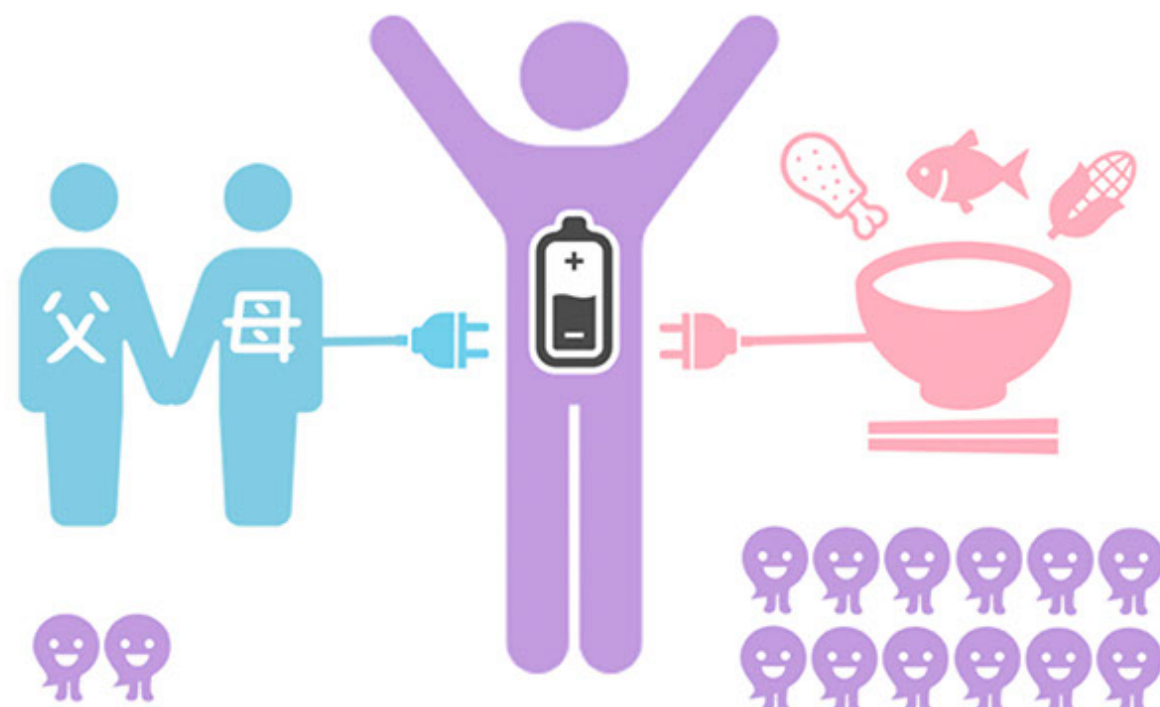


鼻水：肺の液



つば：腎の液

津液の代謝物 「五液」



父母から受け継ぐ精はほんのわずか

## 先天の精、後天の精

先天の精は父と母の精が合体した先天的なもの。受け継ぐのはわずかなので、絶えず後天の精の供給を受けます。先天の精と後天の精が合わさったものを腎精といいます。

---

## 精のイメージは充電電池



妊娠



不妊

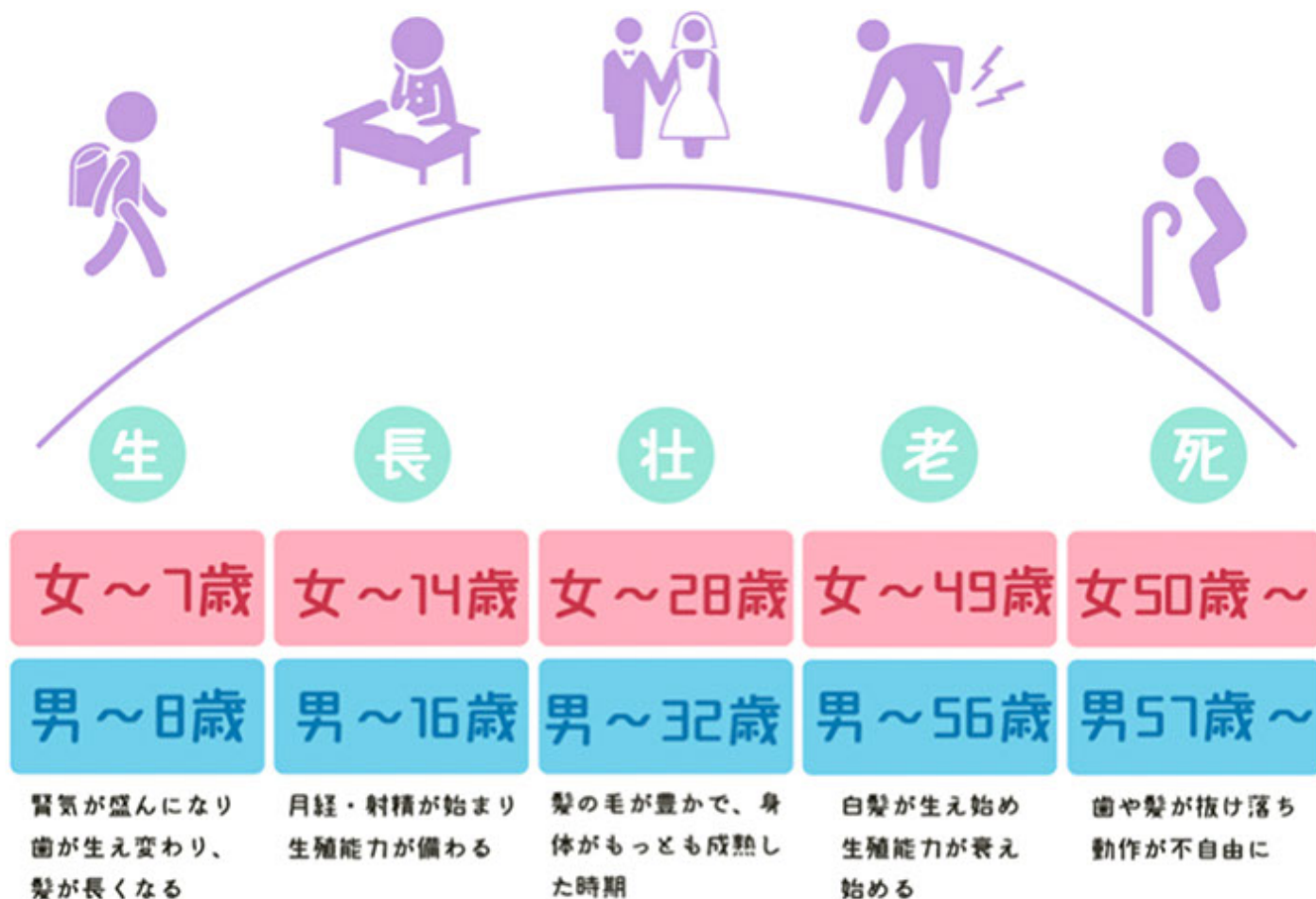
精のイメージ

---



## 腎精の働き

---



## 精と天癸 (てんき)

---

# 七損八益（しちそんはちえき）

---

女は七を一紀とし、月経がときに応じて下るので「損」という。

男は八を一紀とし、精気が豊かになってくるので、「益」という。

---

---

女性は7歳を一紀とする。

7歳一腎気が活発になり、永久歯が生え、髪が伸びる。

14歳一腎気が成熟したため、月経が始まり、子供を孕む能力が備わる。

21歳一腎気が体のすみずみまで行き渡る。

28歳一髪の色が豊かで、体の最も強壮な時期である。

35歳一顔がやつれ始める。

42歳一顔にしわが寄り、白髪が目立ち始める。

49歳一血脈に血が少なくなり、月経が止まり、子供を産むことができなくなる。

---



---

男性は8歳を一紀とする。

8歳一腎気が活発になり、髪がふさふさと伸び、永久歯が生える。

16歳一腎気が成熟し、生殖能力が備わる。

24歳一腎気が体のすみずみまで巡る。

32歳一筋骨がたくましくなり、筋肉が豊かになる。

40歳一腎気が衰え始め、髪の毛が抜け、歯が揺れる。

48歳一陽気が衰え、顔面にしわが寄り、髪の毛が白くなる。

56歳一肝気が減り、筋肉が衰え、生殖能力が弱まり、体が老化してしまう。

64歳一歯も髪も抜け去る。

---

## 気の不足→気虚

### 特徴

疲れやすい  
風邪を引きやすい  
冷えてしまう

### 対策

補気（気を補う）

### 舌質

舌質淡白  
舌辺歯痕  
舌苔白



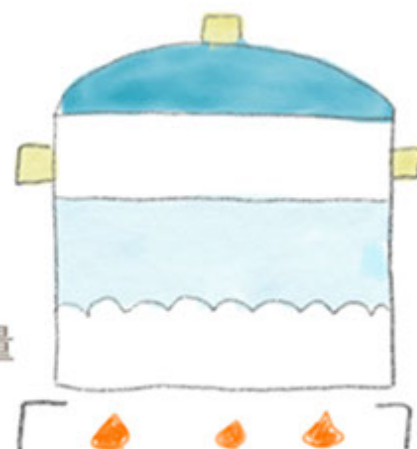
エネルギー不足



水適量

米（血）適量

火加減弱



1

# 気の不足—気虚（ききよ）

---

# 気の不足—気虚（ききよ）

---

- 倦怠感（栄養不足で気が作れない状態）
  - 食欲不振（飲食物の流れを促進する作用の低下）
  - 手足の冷え（気の温める作用の低下）
  - 自汗（じかん。普通にしているでも自然と汗が出る状態。漏出を防ぐ作用の低下）
-

## 血の不足→血虚

### 特徴

めまい、立ちくらみ  
顔色蒼白、黄色  
物忘れ、しびれ

### 対策

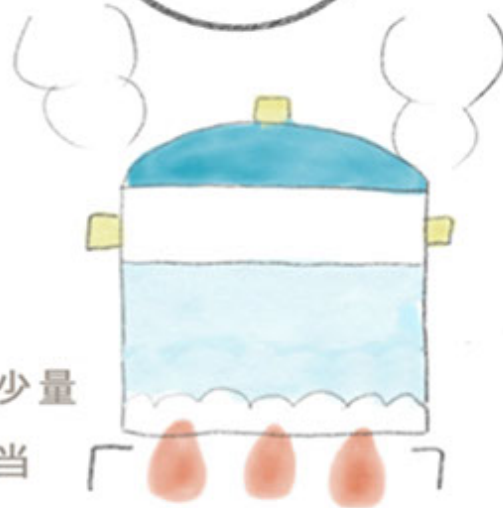
補血（血を補う）

### 舌質

舌質淡白  
舌が痩せて小さい  
舌苔白



材料不足  
or  
工場スト



水適量  
米（血）少量  
火加減適当

血の不足→血虚（けっきよ）

---

# 血の不足一血虚（けっきよ）

---

- 顔色が白く艶がない、めまい、立ちくらみ、肌がかさつくタイプ。
  - 目のかすみ、乾き（目と直結している肝血が不足すると目の症状が起きる）
  - 動悸（心血の不足により、動悸や息切れ、不整脈などが起こる）
  - 月経不順（経血の減少や痛み、周期の遅れなど）
-

## 津液の不足→陰虚

### 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—陰虚 (いんきよ)

---

# 内臓の熱—陰虚（いんきよ）

---

手、足、顔の熱感、のぼせ、皮膚・髪の毛・口内・舌の乾燥、腰、膝、足の無力感やだるさ、めまい、耳鳴り、聴力減退などの

---

## 気の運行失調→気鬱

### 特徴

不信感を抱きやすい  
顔色暗い  
ため息、胸がつかえる

### 対策

行気（気を巡らせる）

### 舌質

舌質淡紅  
舌苔薄白



気が渋滞中



水適量  
米（血）適量  
火加減強

気の過剰や運行失調—気鬱、気滞



---

# 気の過剰や運行失調

## 一気滞（きたい）

---

- 「気」の巡りが悪い状態
  - 自律神経のコントロールがうまくいかず、精神的に不安定
  - イライラ、怒りっぽい、憂鬱、不安定、落ち込みやすいなどガスやゲップ、お腹の張り、高血圧、生理不順などの「はたらき」の異常は気の問題
-

## 血の運行失調→お血

### 特徴

イライラしやすい  
痛みがある  
肌の乾燥、しみがある

### 対策

活血（血行促進）

### 舌質

舌質紫暗・  
舌裏の血管が拡張、紫暗



血がドロドロ



水適量

米（血）多量

火加減適量

血の過剰や運行失調—瘀血（おけつ）

---

# 血の過剰や運行失調

## 一瘀血（おけつ）

---

- 血の巡りが悪い状態
  - 血の巡りが悪いと、皮膚や関節、体の末端まで栄養が運ばれず、新陳代謝が低下します。顔、唇、歯茎の色が暗く、シミやそばかすが多い
-

## 水の運行失調→痰湿

### 特徴

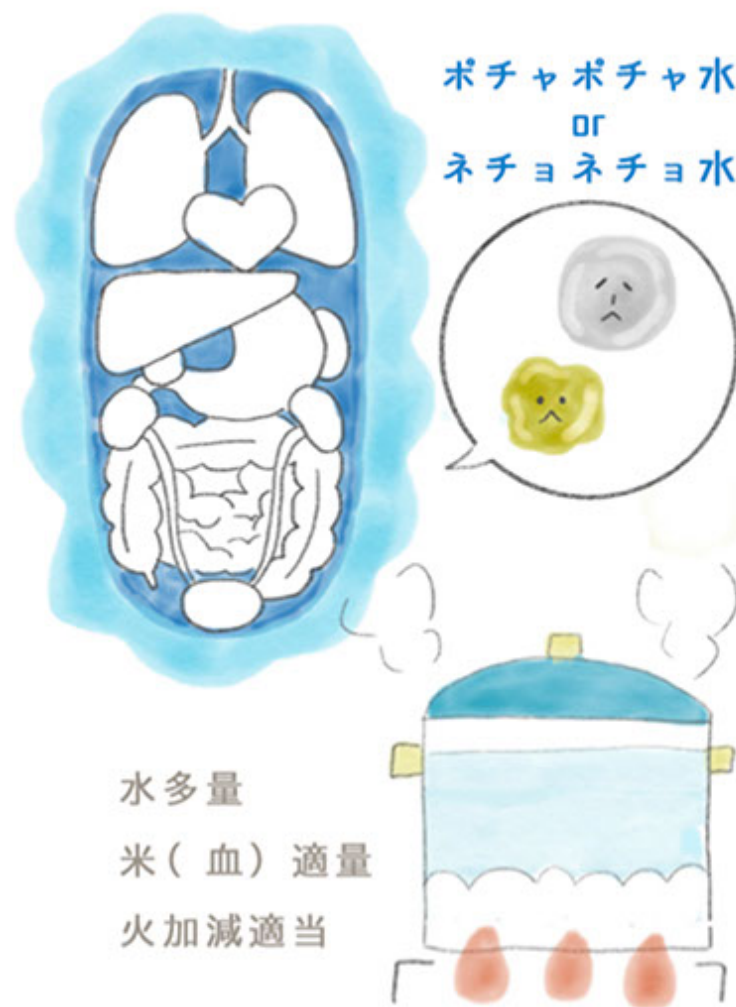
温厚な性格  
顔色黄色、皮脂が多い  
多汗、体が重たい

### 対策

利水（水分代謝をよくする）

### 舌質

舌が腫れている  
舌質淡、歯痕  
舌苔→寒タイプは白  
熱タイプは黄色



津液の過剰や運行失調→痰湿（たんじつ）

---

# 津液の過剰や運行失調

## 一痰湿（たんしつ）

---

- 余分な水分が溜まり、水はけが悪い状態
  - 溜まった老廃物「痰湿」が外に出ようとするため、ニキビ、吹き出物、痰、おりものが増える
  - むくみなど水分代謝もトラブルも
-



目指すは”陰陽平和体質”

---

## 【次回予告】

病気の原因は3つ「外因・内因・不内外因」

---

病気を発生させる原因＝病因

中医学では大きく分けて3つ 外因、内因、不内外因

季節の変化や環境因子＝外因

人間の行き過ぎた感情＝内因

生活習慣＝不内外因

これらを知って、陰陽バランスを整えよう！

---

---

# 今後の日程

---

4時間目 4月23日木曜日

5時間目 5月21日木曜日

6時間目 6月24日水曜日

7時間目 7月15日水曜日

8時間目 7月29日水曜日

9時間目 10月28日水曜日

---