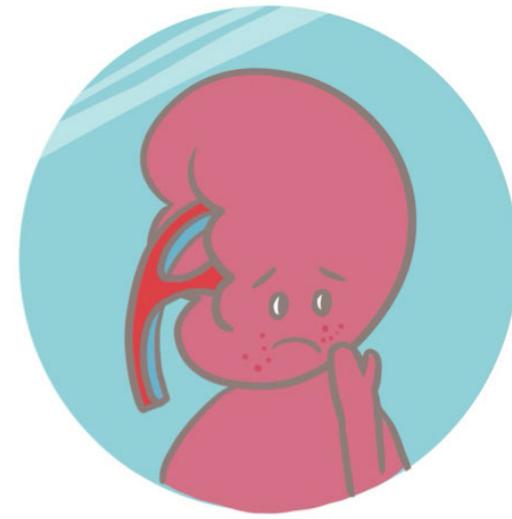


# こども薬膳

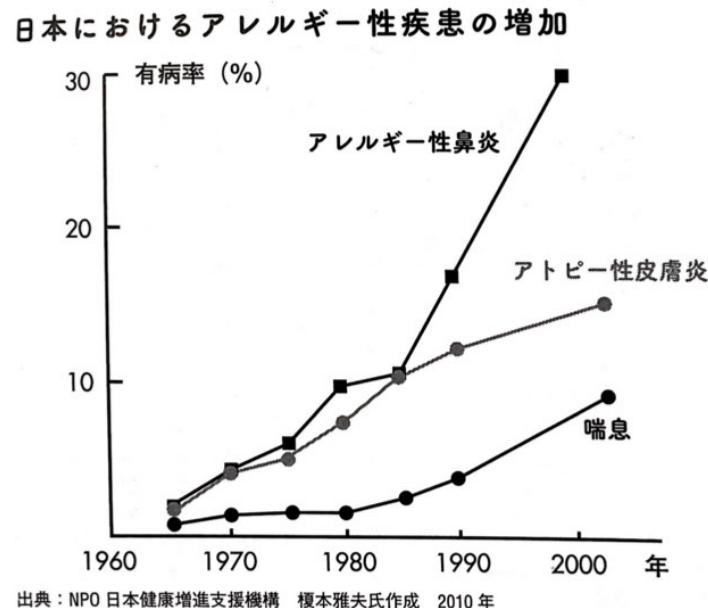
中医学からみた  
アトピー・アレルギー



内臓は皮膚の鏡

こども薬膳 「中医学から見たアトピー・アレルギー」

# 増え続ける子供のアトピー・アレルギー



- 成人では国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる時代
- アトピー性皮膚炎は子供の3人に1人、花粉症は成人の2人に1人
- アレルギー疾患の発症は、50年前までは約1,000人に1人、70年前までは約1万人に1人程度の極めて珍しい病気

# アレルギーの原因の一つ 化学物質の処理—肝は化学工場

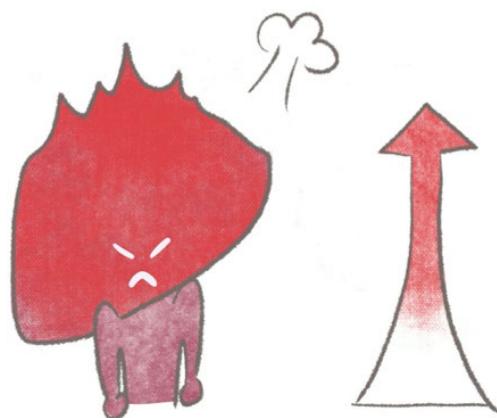
---

- 食料品（食品添加物、防腐剤など）
- 医薬品（アセトアミノフェン、予防接種など）
- 衣料品（ポリエステルなど化学繊維）
- 洗剤・化粧品（殺菌剤、防腐剤）
- 塗料・接着剤（溶剤）
- 家電製品（アルミニウム・鉄など金属類）
- 自動車（燃料）

50～70年前に比べると圧倒的に増えたもの

---

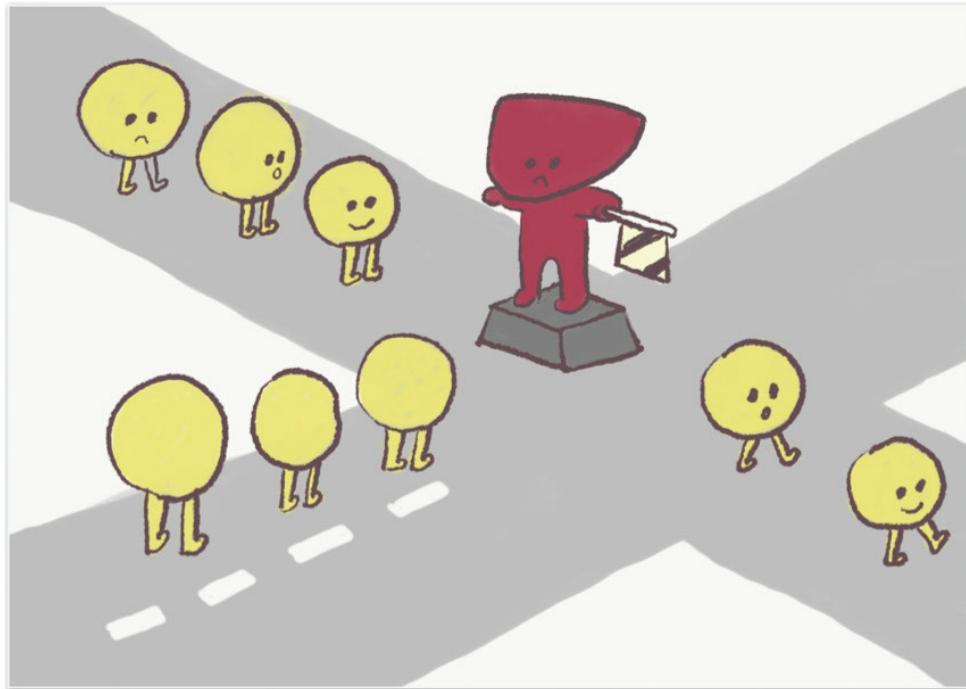
# 肝風内動（かんぷうないどう）



気血が上に巻き上がる  
肝風内動（かんぷうないどう）

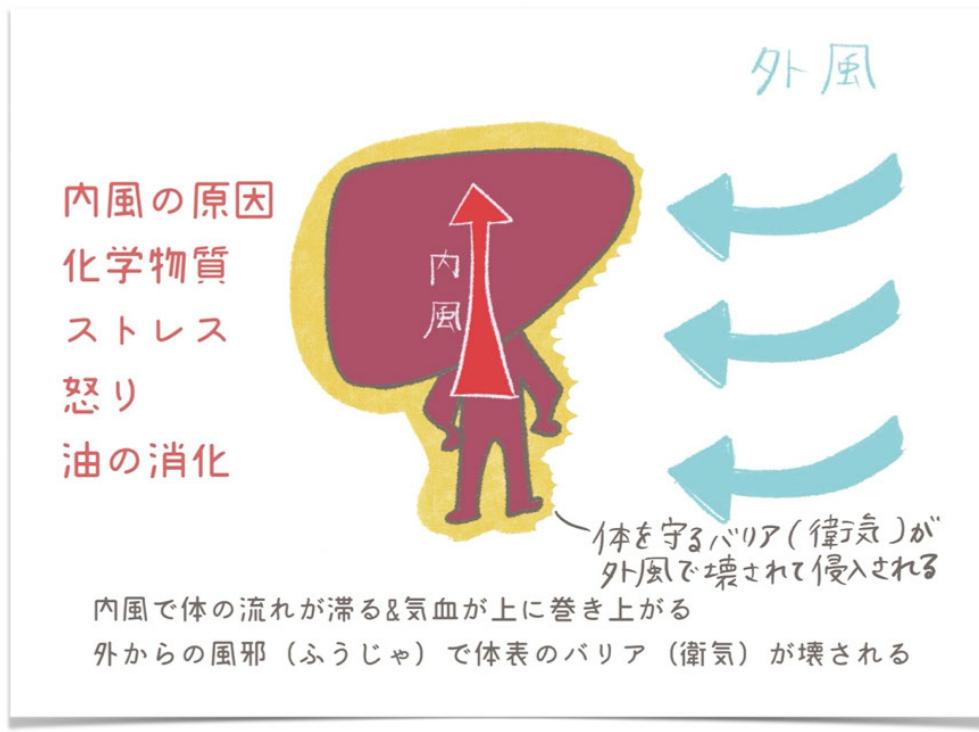
ふらつき・痺れん・めまい・ひきつけ・  
手足の震え・しびれ・顔面神経麻痺・突然  
の意識障害などが生じる病証

# 肝は疏泄（そせつ）をつかさどる



- 気や血の流れをコントロールしている
- 肝のお仕事が多すぎると、流れが滞る！

# 内風+外からの風邪（ふうじや）がバリアを壊す！



化学物質の処理で肝が滞っていることに加えて、外からの風で体を守るバリア（中医学では衛氣という）を破られて、邪が入ってしまうこともアレルギーの要因の一つ

# 体に悪影響を与える気候変化—六邪（ろくじや）

## 風邪 ふうじゃ

年間を通じてあらわれるが特に春に多い。頭痛、鼻詰まり、喉の痛み、皮膚の痒み、花粉症など

## 暑邪 しょじゃ

夏の盛りに見られる。高熱、顔が赤くなる、多汗、のどの渴き、息切れなど

## 湿邪 しつじゃ

湿気を持つ邪氣で、梅雨時や夏、湿気の多い環境で現れやすい。下痢、倦怠感、むくみ、湿疹など

## 燥邪 そうじゃ

乾燥の強い邪氣で、秋から冬に現れやすい。口や鼻、皮膚の乾燥、乾いた咳、胸の痛みなど

## 寒邪 かんじゃ

冬や気温が低い時期に多い。寒気、吐き気、下痢、手足の冷え、関節の痛みなど

## 火邪 かじや

他の邪気が鬱して熱化したもので季節性がない。高熱、顔や目が赤くなる、精神不安、便秘など

- 気候変化は万物をはぐくむうえで欠かせないものだけど、季節外れだったり、冷夏や暖冬だったりすると悪影響を与えるものになる

# 自然界の気候変化も邪=体の負担になる

2020年二十四節氣

季節	春	夏	長夏	秋	冬									
季節	立 春 2/4	雨水 2月 3/20	啓 春 3月 清明 4/5	清 穀 雨 4月 立 小 滿 5/5	芒 夏 5月 夏 至 6/21	立 大 暑 6月 7/22	处 暑 8月 8/7	白 露 8月 9/7	秋 分 9月 9/22	霜 降 9月 10/7	立 小 雪 10月 11/7	大 雪 11月 12/7	大 冬 至 12月 12/21	小 寒 1月 1月 大 寒 1月 1月
二十四 節氣														
陰陽	季節がガラッと 変わるポイント	まだ暑さに体が慣れてないので注意！		季節がガラッと 変わるポイント	冬は11月の頭から！ 立冬から服装は先取り									
季節	肝	心	脾	肺	腎									

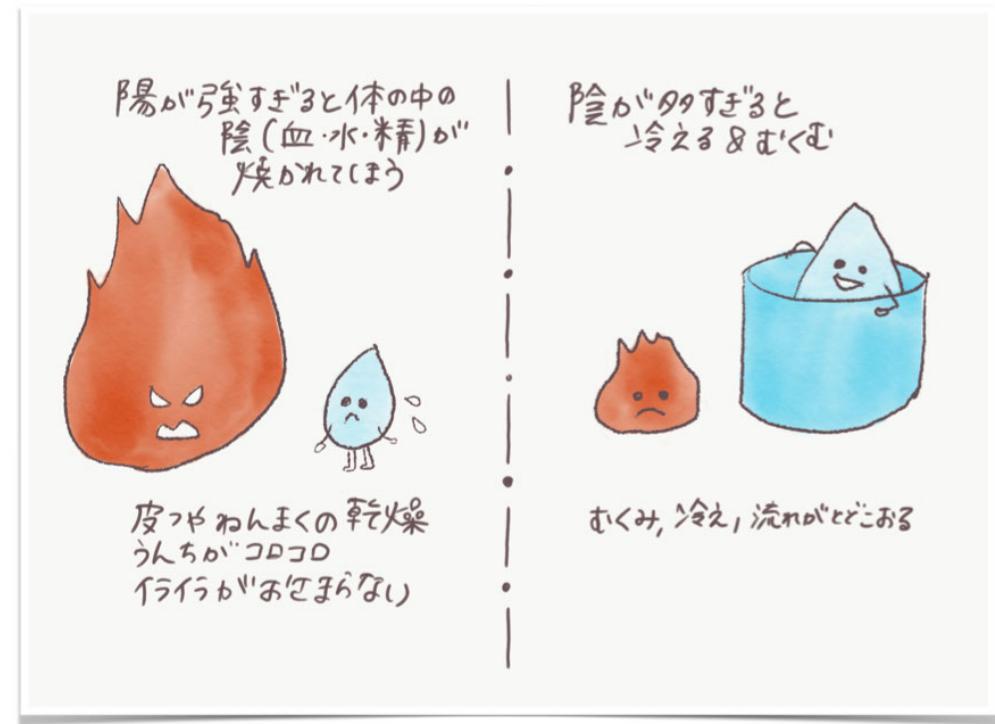
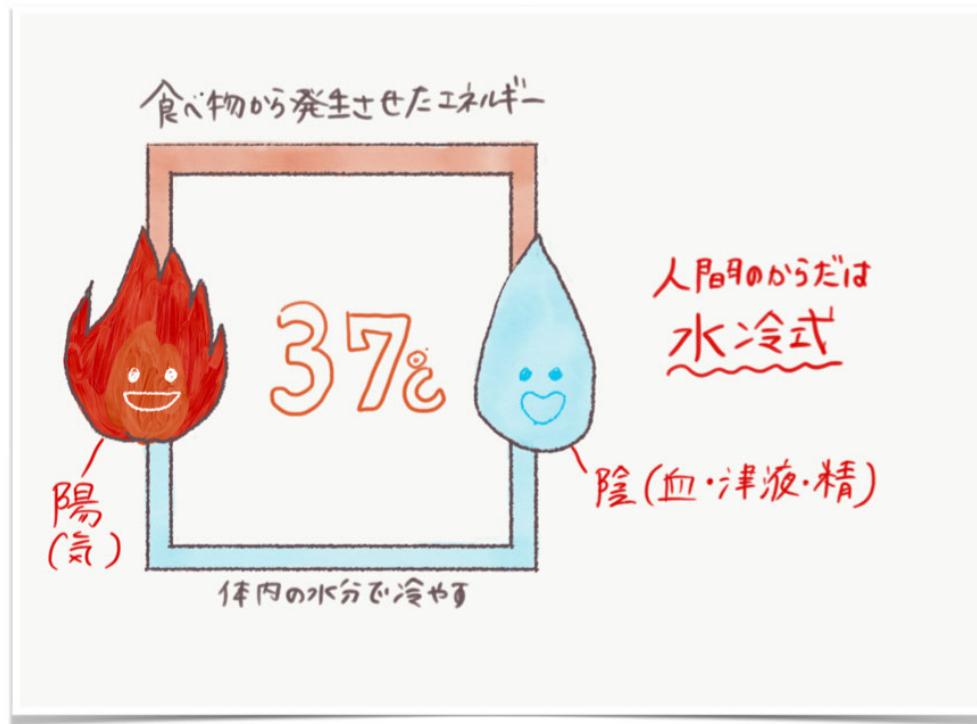
- 季節は私たちが思っているよりずっと、体に影響を与えている

# なぜ風邪（ふうじゃ）に負けるのか？

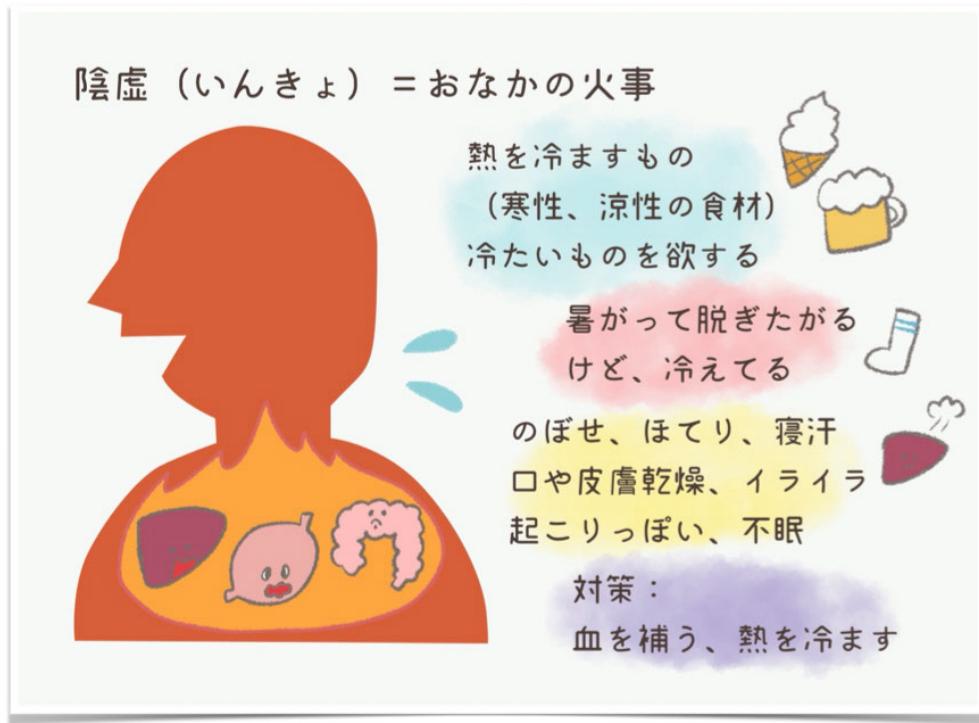
---

- ・赤ちゃんは筋肉がないので温度調節ができない
  - ・内臓が未熟で体表を守るバリア（衛気）が十分じゃない
  - ・世間のスタンダードが薄着信仰
  - ・ブラウンファットは筋肉がない分の保温用ボディースーツ。これがあるうちに冷えやすいのでしっかり着せる
-

# 暑がって洋服を着てくれない理由一人の体は水冷式



# 暑がって洋服を着てくれない理由—陰虚（いんきょ）



- 陰が虚している（=足りない）と、相対的に陽=エネルギーが過剰になる
- 暑い感じがしても、体自体は冷えていて、薄着でいると簡単に邪に入られる

# 子供のアトピーと 中医学的捉え方

ざっくり3タイプ

- 水毒・湿熱タイプ（湿疹、おでき、いぼ、蕁麻疹、腫れ物、ジュクジュク）
- 痰血タイプ（落屑、血痂、苔癬化）
- 血虚タイプ（乾燥、力サカサ）

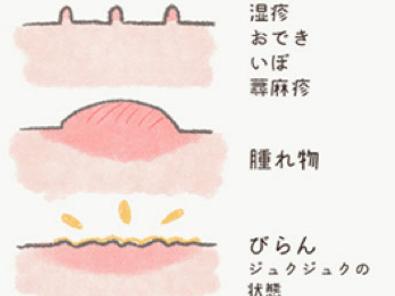
## 皮膚の望診 肺は皮毛を司る

### 水毒

体の水分の代謝が  
滞っている状態

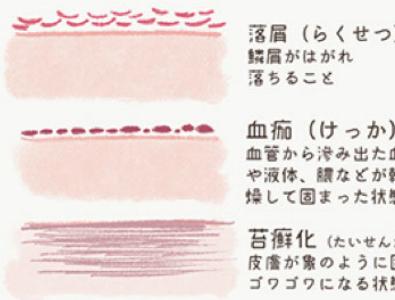
### 湿熱

余計な水と油が  
めぐりを悪くしている



### お血

「血」の流れが  
スムーズに行かず  
停滞している

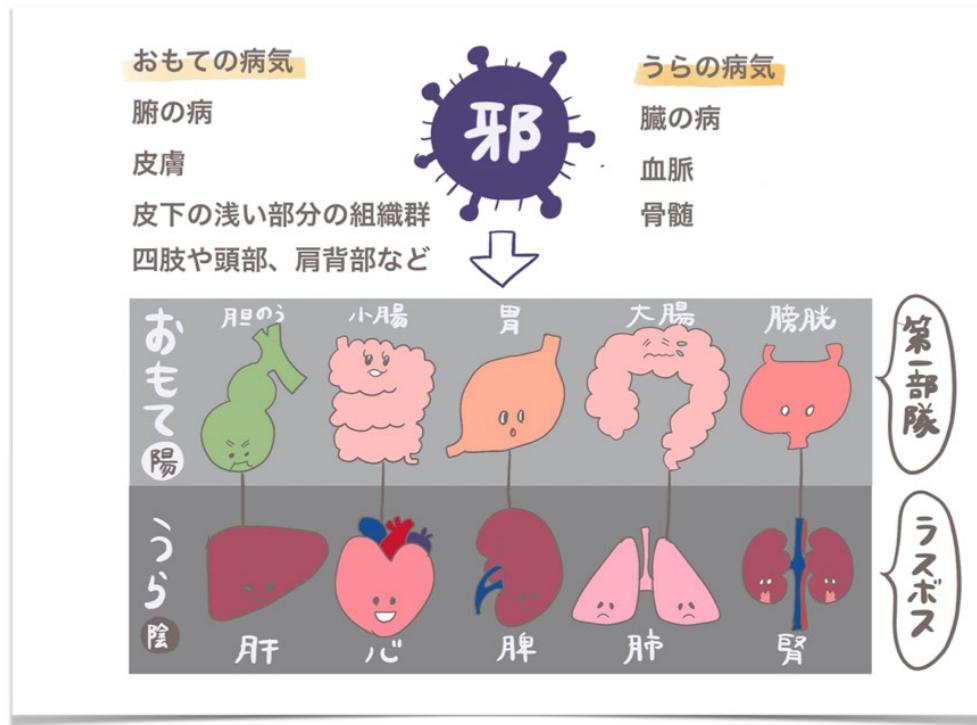


### 血虚

血が不足し循環が  
悪い状態



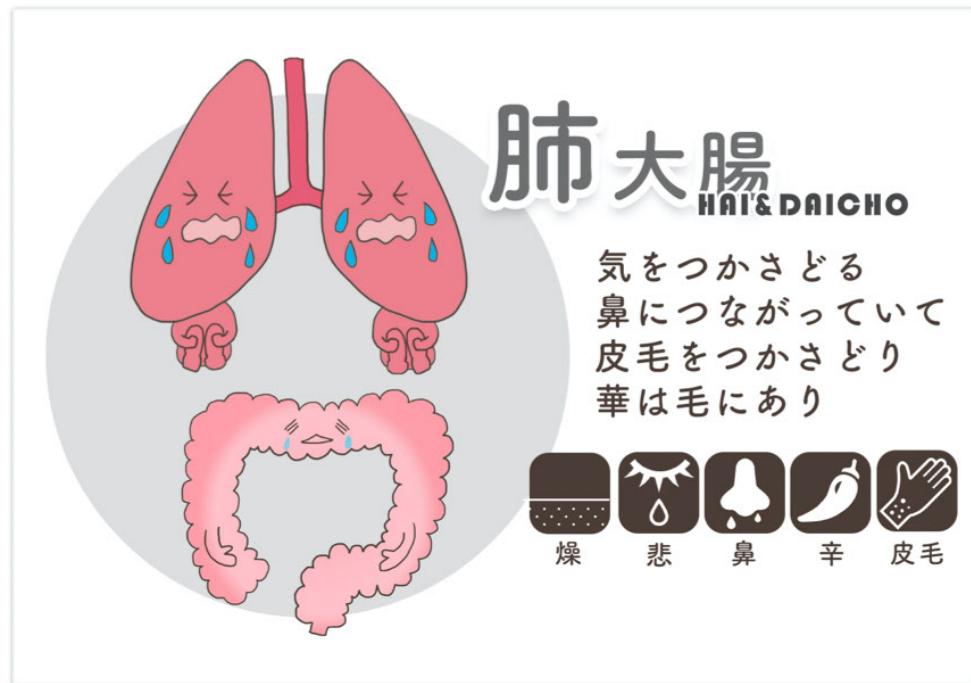
# 表裏（おもてうら）—病気の深さ



表：急性・慢性疾患

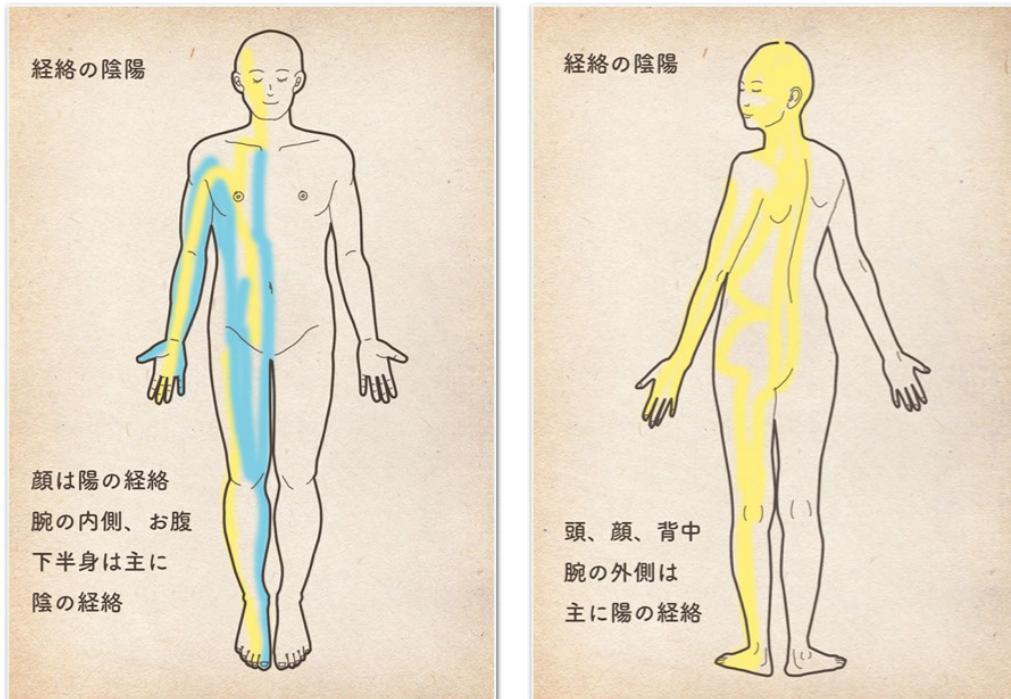
裏：難治性疾患

# 肺は鼻、のど、気管支を含む呼吸器系と皮膚を含んだ臓器



- アトピー性皮膚炎、喘息、潰瘍性大腸炎と  
裏に潜り込んでいく

# どの部位に皮膚症状が出ているか—経絡と病の深さ



中医学では、气血水の通り道とされていて、体の内側にある五臓六腑と体の表面（頭、体幹、四肢、皮膚）を結んでいる「経絡」を重要視する

臓腑に変調があるとその反応は経絡上にあらわれる

# 太陽基準



四つん這いになって太陽を背にした時に  
陽が当たる場所が陽、陽が当たらない場  
所が陰

# ステロイドで症状を抑えると邪はどこにいくのか？—奇経八脈（きけいはちみやく）

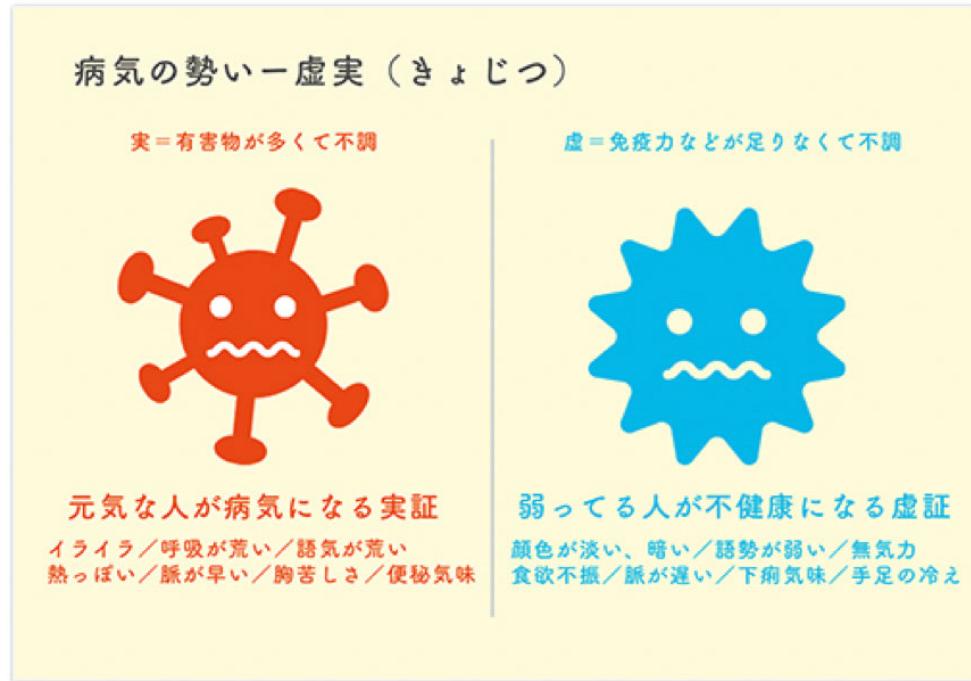


症状の激しい急性病や慢性病では、経脈に停滞した気血があふれて、奇経にまで影響を及ぼすことがある  
病気が治まっても、あふれた気血は奇経に残り、  
経脈には戻らない

奇経八脈は、川の流れが増水したときに、その水があふれないように側溝（奇経）に流すようなもの

経脈には本流や支流があって、細かい支流に入り込んでいくと、その邪を抜き取るのも大変になってくる

# 虚実（きょじつ）—病気の勢い



- 実=有害物によって体の機能を阻害されている。元気な人が病気になった状態。
- 虚=本来の生命力が弱まって体の機能が低下。弱ってる人が不健康になった状態。
- かゆい、ジュクジュク、腫れてる、などは実の症状。
- 黒かったり、熱感がなく落ち着いていたり、乾燥してパサパサしている状態が虚の症状。

# 寒熱（かんねつ）—病気の状態

手足が冷たい	熱さを感じる
寒さを感じる	冷たい飲食物を欲する
味覚が弱まっている	顔や目に熱感がある
大便が水状（泥状）	発熱
血行が悪い	喉が乾く
おしっこが透明	口臭
手足のむくみ	便秘
	おしっこが濃い
	痰や鼻水が黄色く粘っこい

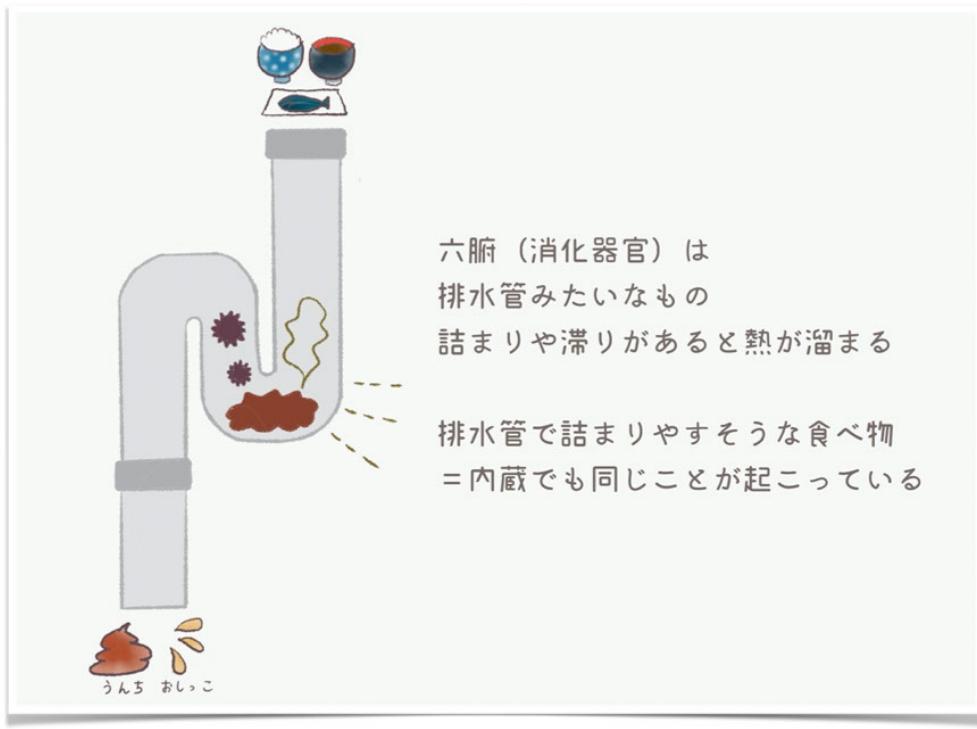
- 中医学の診断では熱と冷えを重視
- アトピーでいうと、腫れてる、ドロドロ、ジュクジュクが熱証
- ガングリオンみたいに、そこに滯りがあるけど、痛みや痒みなどがないのが寒証

# 子供のアトピーは湿熱タイプが圧倒的に多い



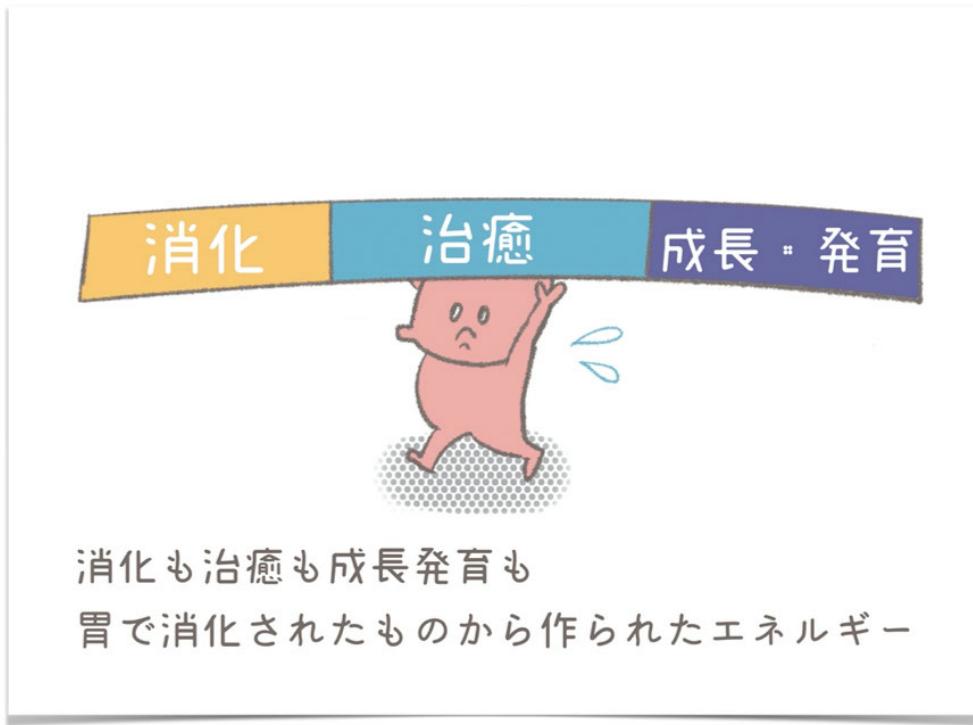
消化器官を排水溝みたいなものだとしたら、ドロドロや詰まる原因になるようなものの（油、砂糖、小麦など）を食べると、そこに熱が溜まる

# 六腑（消化器官）の熱とは



- 消化器官に熱が溜まると、鍋が煮詰まるように、体の中の津液や血が焼かれていく
- 喉が乾いたり、熱感があったりして冷たいものを欲したり、洋服を着るのが不快になったり、靴下を脱ぎたがったりする

# 子どものアトピー・アレルギー対策—食養と服装

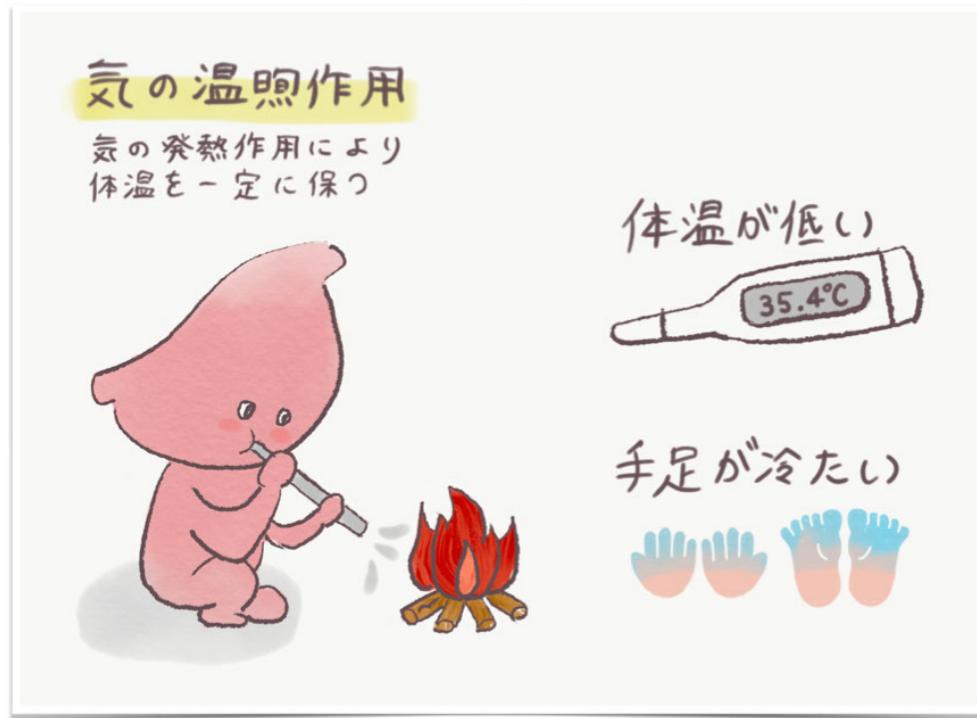


子供にできる最大のアプローチは、消化のエネルギーを減らすこと

質の良い母乳>ミルク>おかゆ>幼児食>  
大人と同じもの

治癒にエネルギーを使っているので、消化のエネルギーは極力使わない！

# 飲食物の温度と気の温煦（おんく）作用



気には体温を一定に保つ温煦（おんく）作用がある

温めるエネルギーを無駄遣いしないため  
飲食物は全て42°C！

# 子供の内臓の特徴

---

臓腑嬌嫩（ぞうふきょうどん）：臓腑が柔らかいという意味です。

形氣未充（けいきみじゅう）：臓腑の組織と形と働きが不十分で弱いという意味です。

腎氣未充（じんきみじゅう）：腎の気が充実していない状態を指します。

肝常有余（かんじょうゆうよ）：肝の働きが常に興奮しやすい状態を指します。

脾常不足（ひじょうふそく）：脾とは消化機能を指し、胃、小腸、大腸、肝臓、胆嚢、胰臓の働きを含みます。子供の消化器系の働きは弱くて不十分です。

子供が欲する食べ物の特徴を知ること！

---

# 食べ物の特性—五味五性（ごみごせい）



中国では薬食同源（やくしょくどうげん）として、薬とは食事から生まれるものと考えられてきた

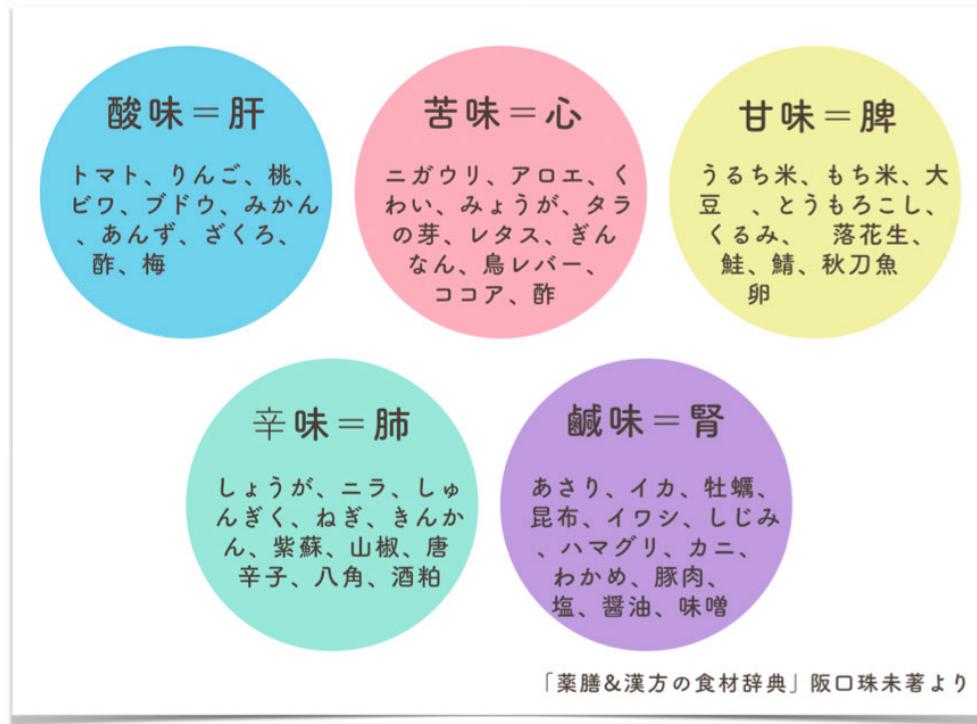
# 食材の体を温める度合い—五性（ごせい）

食材の体を温める度合い—五性（ごせい）					
性質	冷やす	どちらでもない	温める		
作用	寒性	涼性	平性	温性	熱性
作用	体を強く冷やし 熱邪を取り除く	体を冷やし 熱邪を取り除く	温める作用も 冷やす作用も 持たない	体の冷えを 温める	体の冷えを 強く温める
代表食材	ゴーヤ、スイカ 豆腐、タケノ、セロリ、ほう こなど	大根、きゅうり れん草など	ハトムギ、あず き、キャベツ、 とうもろこしな ど	生姜、栗、エビ 、羊肉、鶏肉、 かぼちゃなど	山椒、唐辛子、 コショウ、くる みなど

夏野菜が体を冷やす作用がある、根菜は体を温める作用など、食材には体を冷やしたり温めたりする性質がある

旬のものをとるのは理にかなっている！

# 臓器に入りやすい味—五味



食材には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

酸味...肝に入りやすい

苦味...心に入りやすい

甘味...脾に入りやすい

辛味...肺に入りやすい

鹹味（しょっぱい味）...腎に入りやすい

# 咀嚼の負担がないもの

---

子供は歯が未熟なので咀嚼する能力が低い

- よく噛むこと
  - 母乳／ミルク
  - 煎じたもの／エキス
  - 粉物
-

# 発酵しているもの



胃の作用の一つ「腐熟」=ある程度消化しやすい状態に腐らせて熟する

口に入る前から腐熟していると消化の負担が減る

# 邪が入らない&気を無駄遣いしない服装



- 風邪が入らないには体表を守る衛氣（えき）を強化するか、邪が入らないように洋服で覆うのがBEST
- 脱風呂はなぜいいのか？
- フローリングの冷気は意外に子どもには負担

---

# 夏の過ごし方－世間一般の認識との違い

---

- ・汗と血は同じ源。汗をかきすぎない！
  - ・日本人は湿度に弱い！エアコンを上手に使う
-

# 衣食住が一番の薬

---

草根木皮、漢方…小薬

鍼灸、針…中薬

衣食住…大薬

身を修め心を治める、これ薬源なり

中国最古の歴史書「書経」

環境を整えて、その子自身の力で治るのを待つ！

---