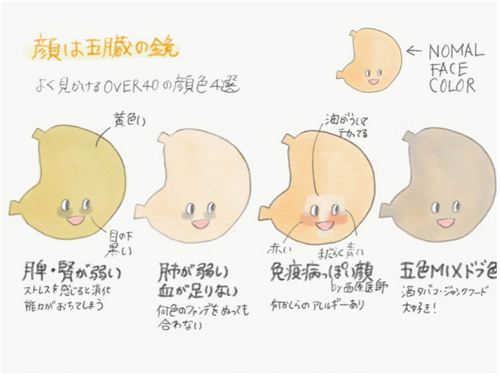


はじめての中医学5時間目
見て、聞いて、話して、触って診断する四診（ししん）

自己紹介

講師：河口あすか
三児の母、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て作られた薬剤「漢方」

東洋の抗生剤ー板藍根（ばんらんこん）

性味：寒性（体を冷やす性質）・苦味（心・小腸の機能を補う）

帰経（入りやすい臓器）：心・胃

働き：清熱解毒（熱を取り除き毒を排除する

涼血（熱を取り除く）

利咽（咽頭部の疼痛と腫れを取り除く）

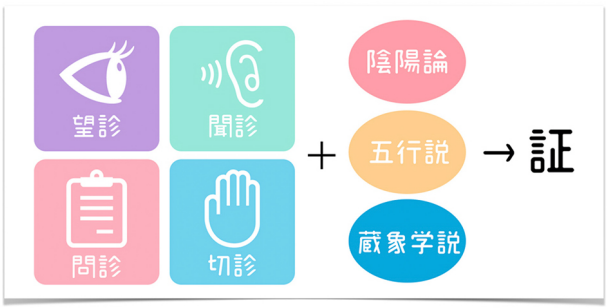
※100%の生薬粉末がオススメ

患者の状態を観察する4つのポイントー四診

患者の見た目や動きなどを観察→望診
聴覚や嗅覚出患者の声の状態、分泌物などのにおいの異常を聞き分ける→聞診

患者から直接症状や置かれた環境、既往歴などを聴く→問診

実際に患者に触れて脈や腹部を触診する→切診



患者の状態を観察する4つのポイントー四診

望診→神技（しんぎ）最高位

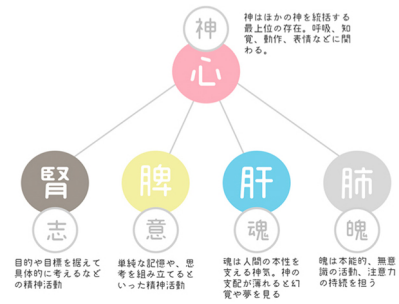
聞診→聖技（せいぎ）

問診→工技（こうぎ）

切診→巧技（こうぎ）

体の内側の状態が見ただけでわかる"神技"ー望診

- 患者の神（気）の状態
- 顔色や体型
- 態度や動作
- 舌や分泌物・排泄物の色
- 病的な変化



神とは一五種類の精神活動

不安、落ち込み、意欲低下、イライラ、怒り、猜疑心など精神の変化は精神病などで一緒くたにされがちですが、中医学では「五神（ごしん）」といって五種類の精神活動に分類されます。

顔色

顔が青い

- 感情が乱高下
- 物忘れしやすい
- 寝つきが悪い
- 筋肉がこわばる、肩こりする
- 便秘と下痢を繰り返す

顔が赤い

- 動悸・息切れ
- 寝つきが悪い
- 胸苦しい
- ロ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

顔が黄色い

- 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

顔が白い

- 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

顔が黒い

- 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

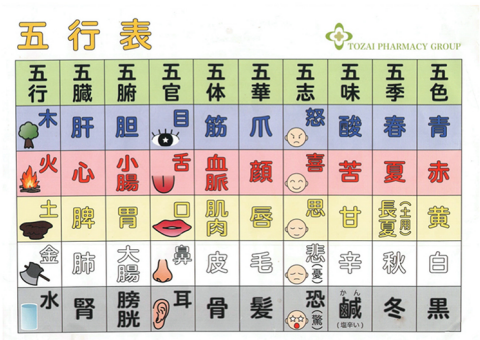
形状（五主・五官）

外見の強弱の印象は五臓の状態と一致。

五主（筋肉、血脈、肌肉、皮毛、骨）

五官（眼、舌、口、鼻、耳）

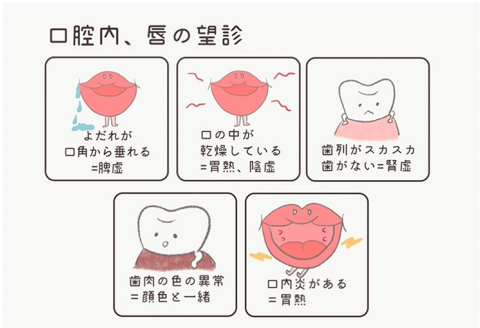
の形状からも病証を読み取ることができる。



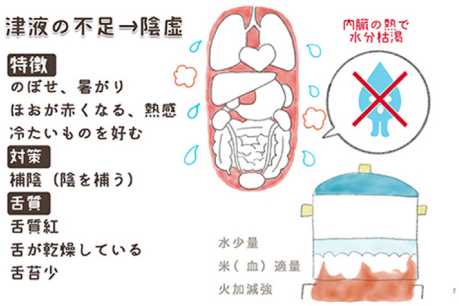
五行色体表

目の望診ー血液と精神の状態がわかる

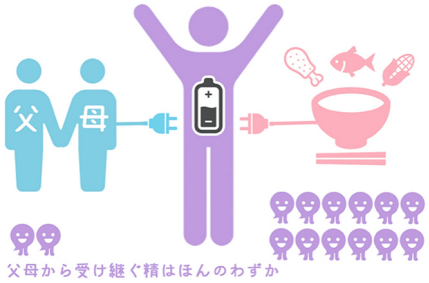
湿熱とは



口腔内、唇の望診｜消化器官の代弁者

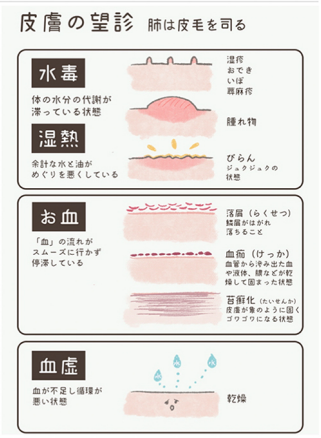


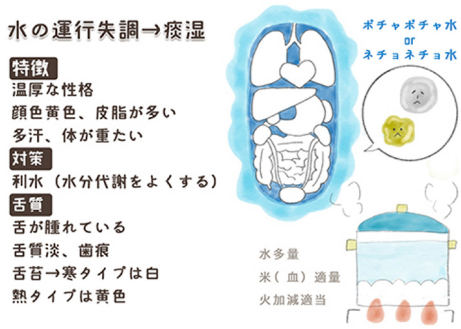
陰虚とは



腎精とは

皮膚の望診





水毒とは

頭髪、体毛の望診ー髪は血の余り

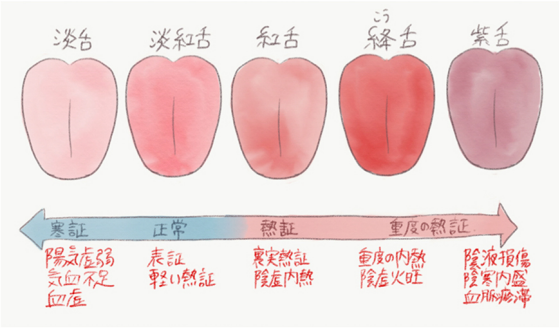
痰、鼻水の望診

舌診

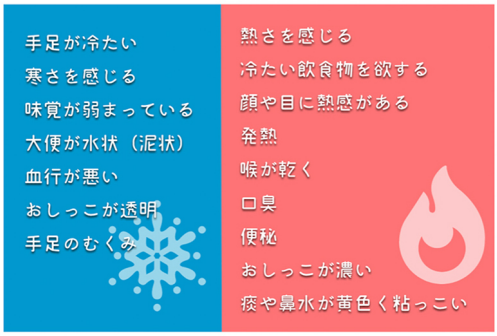
舌は体の気血や病邪の性質、病位の深さ、病状の進退状況、内臓の虚実など様々な情報が反映される

- **舌の色**
- **舌苔の状態**
- **舌の形**

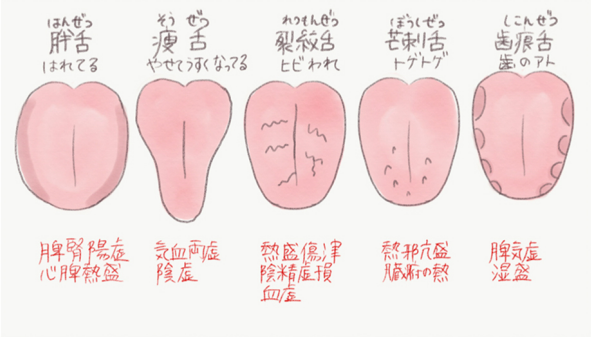
これらを見て臓腑の変調を読み取ることができる



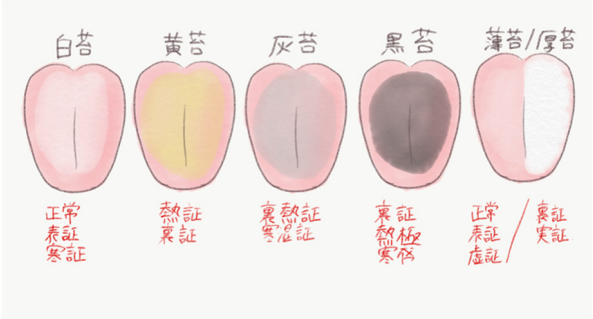
舌の色



寒熱とは



舌の形



舌苔、苔質

聞診（ぶんしん）

聞診の「聞」には「においをかぐ」という意味も。

患者の状態を聞くと同時に、患者の息や体臭、分泌物、排泄物のにおいを「かぐ」ことで病状を把握。

聞診（ぶんしん）ー呼吸

- 呼吸の強弱
- ため息
- 呼吸困難
- 咳
- しゃっくり
- げっぷ

聞診（ぶんしん）ー匂い

肝ーあぶらくさい。鶏肉などのあぶらくさい匂い

心ー焦げ臭い。心の火によって焦げるという意味から

脾ーかんばしくさい。甘ったるい匂い。

肺ーなまぐさい。生肉などのなまぐさい匂い。

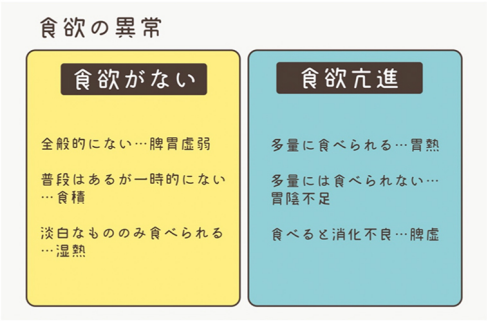
腎ーくされくさい。腐った匂い。

聞診（ぶんしん）ー声音

実証　声が大きく、重く、濁る

虚証　声が小さく、軽く、清い

痛みの問診



食欲の異常

睡眠の異常

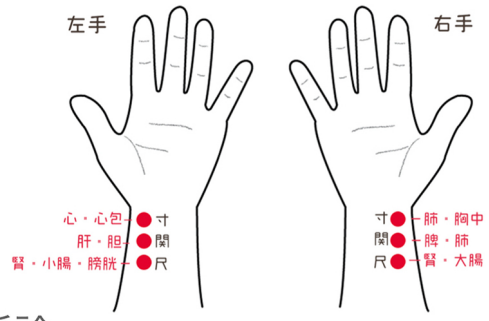
大便、小便の異常

食事の趣向

切診一体に触れて情報を収集

脈診

体の感触、熱を調べる



脈診

脈診

軽く押さえると拍動を指に感じられる一表証

強く押さえなければ拍数を感じられない一裏証

1呼吸に６拍以上一熱証

1呼吸に３拍以下一寒証

非常に強い脈一実証

非常に弱々しい脈一虚証

切診一体の感触、熱を調べる

- しこりや凝り
- 皮膚のざらつきがあるかどうか
- 熱の有無
- 乾燥状態
- 弾力性の有無

【次回予告】6月21日(月)10時～
あなたの「今の状態」がわかる！八綱弁証、気血津液弁証

次回はいよいよ弁証！

四診によって得た情報は情報量も多く内容も複雑。一定のルールに基づいて証を導き出す弁証が必要。
その最も基本的な「八綱弁証」を学びます！

難しいけど、これを乗り越えると、素手が名医になる日も近い！？