



はじめての中医学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」

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「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」

漢方と西洋医学の違い

	西洋医学	漢方
全般	世界標準の医学。メジャーである	我が国独自の医学、マイナーである 現代医学に付加的な手段
医学としての性格	分析的・分業的 対症療法的	統合的・全人的 原因療法的
資格	医師免許が必要	医師免許が必要
対象	ほぼあらゆる疾患・病態を対象とする 不定愁訴などには対応しきれない	緊急を要するものは対象外である 不定愁訴にも対応できる
診断	病名に基づく診断	症状（証）に基づく診断
治療原則	多彩な治療法がある 主要な疾患ではほぼ確立している	ほとんど漢方薬の内服のみ（一部外用もある） 単一処方での済むことが多い
治療の安全性	副作用、事故が比較的多い	安全性が高い
経済性	手術・特殊検査などの高価なものも多い	一部を除き、ほぼ安価である

丸薬



自己紹介



講師：河口あすか
三児の母
ライター／WEB関係

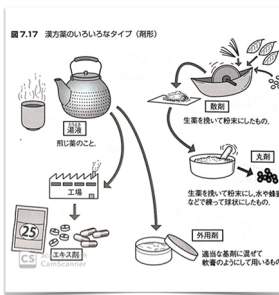


監修：神谷成美
二児の母
足つば・経筋施術そえる堂



今日のトピック

漢方薬の基本



自然の植物や鉱物などの素材で作られた天然の生薬を一定の割合で配合した薬で、複数の成分が相互に働きかけ、全身のバランスを整えるように構成されています。

煎じ薬／丸薬／散薬／膏薬／エキス剤／OTC医薬品

生薬とは

- 植物（草、根、葉、茎、果実、種皮、樹皮）
- 動物（全体、臓器、角、殻、皮、分泌物）
- 鉱物
- 貝類



生薬の薬味・薬性

体に合った漢方は美味しく感じる！

治療原則

一補瀉（ほしゃ）



中医学独特の考え方

「補と瀉」

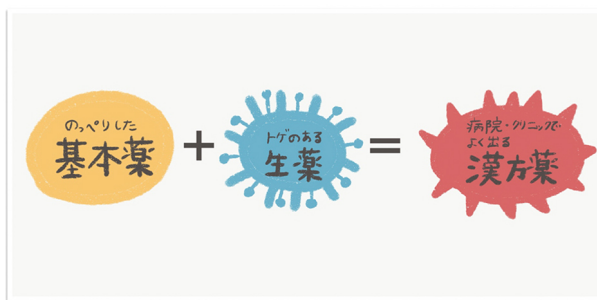
補...補うこと。気や血、熱、内臓の働きを補って、体力・免疫力を上げる

瀉...取り除くこと。西洋医学では除去手術や抗生剤の投与。

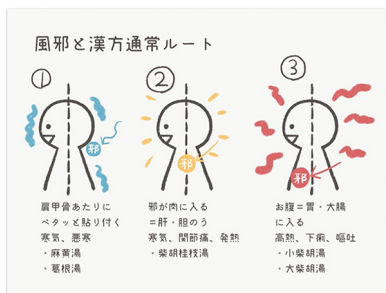
気血水の治療原則

	過不足	病態	治療則
気	不足	気虚（気がたらない）	気を補う（補気）
	過剰	気滞・気鬱・気逆	気を巡らせる（理気）
血	不足	血が足りない（血虚）	血を補う（補血）
	過剰	血がドロドロ（血瘀）	ドロドロ血を流す（駆瘀血）
水	不足	水が足りない（津虚）	津液を補う（補津・生津）
	過剰	ポチャポチャ・ネチヨネチヨ水（水毒・痰飲）	余計な水を排泄（利水・去痰）

引用 絵でわかる漢方医学

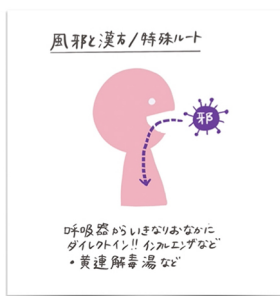


家庭の薬箱—基本薬の考え方



中医学的風邪の考え方①通常ルート

中医学的風邪の考え方②特殊ルート



呼吸器からいきなりおなかに直接入る

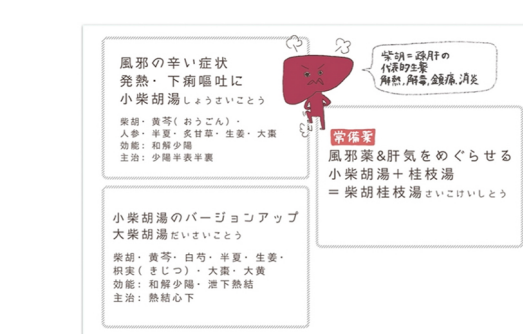
インフルエンザなど

解熱剤・タミフル→胃の熱を思いっきり下げる

胃の熱は冷めるけど肺・大腸に熱が残る→慢性病に移行しやすい



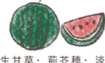
風邪の漢方①



風邪の漢方②

夏風邪の代表 銀翹散

連翹・金银花・桔梗・薄荷・竹葉・生甘草・前胡・桑葉・牛蒡子
 効能：辛涼透表、清熱解毒
 主治：風熱感冒
 発熱、微惡風寒、無汗あるいは汗がすつきり出ない、
 頭痛、口乾、喉、喉の痛み、赤み



熱取り黄色三兄弟 黄連解毒湯

黄連（おうれん）、黄芩（おうこん）、黄柏（おうばく）、
 山梔子（さんし）
 効能：瀉火解毒
 主治：熱毒瘰癧三焦
 高熱、熱感、口や喉の乾燥、狂躁状態、言語錯乱、不眠、
 吐血、鼻血、皮下出血、下痢、黄疽、皮膚化膿症

黄連三兄弟
 黄連→肝熱に
 黄芩→心火
 黄柏→腎

風邪の漢方③

黄色い鼻水の鉄板薬 清肺湯

分類：きよ肺剤
 効能：清肺養陰、理氣化痰
 主治：肺炎清熱、痰邪阻肺、
 化熱傷陰
 【くせいの水】
 粘りが強くて切れない痰をとまな
 う咳が長引いているようなときに。

ひどい鼻詰まり、蓄膿 副鼻腔炎に辛夷清肺湯

分類：清熱劑
 効能：清肺通竅、通竅
 主治：肺熱の鼻淵、鼻ポリープ、
 鼻閉など熱で詰まっている鼻を潤して、
 痰を止める漢方。患部に熱感があり
 頭痛がする場合に。

乾いた喉を潤す麦門冬湯

分類：治陰劑
 効能：滋養肺腎、降逆下気
 主治：
 【肺陰不足】咳、激しい咳こみ、痰が
 切れない、喉の乾燥刺激感、口乾
 【腎陰不足】口渇、喉の乾燥、嘔吐



咳・鼻水の漢方

気を補う基本薬

四君子湯（しくんしとう）

生薬：人参、白朮、茯苓、炙甘草
 気を補充して脾・胃の機能を正常にする（益気健脾）
 主治：脾胃気虚



四君子湯

＋半夏（気を降ろす）
 ＋陳皮（みかんの皮）
 ＝六君子湯（りくくんしとう）

吐き気・胃炎、消化不良など
 補気健脾、和胃降逆、理気化痰
 主治：脾胃気虚・痰湿

常備薬

四君子湯

＋黄耆 いっぱい

＝補中益気湯（ちゅうえききとう）
 補中益気・昇陽寧陽・甘温除大熱
 主治：気虚下陷・気虚発熱
 気を補い、内臓全体を持ち上げる作用



体力を上げる漢方②

血を補う 四物湯
 ＋
 気を補う 四君子湯
 ＋
 腎を補う 黄耆・桂枝
 〓
 十全大補湯

- 血と気の両方を補ってくれる
 ワイルドカードの漢方。産後
 女性には全力でオススメした
 い漢方の一つ

体力を上げる漢方①

疏肝の基本薬

四逆散（しぎゃくさん）

柴胡・陳皮・川芎・香附子・
 枳殼・白芍・炙甘草
 効能：疏肝行気、和血止痛
 主治：肝気鬱結、気血瘀滞に
 による胸痛、往来寒熱など



肝の疏泄
 シンゾー

常備薬

女性の聖薬 当帰芍薬散

当帰・白芍・茯苓・白朮・
 沢瀉・川芎
 効能：補血調肝、運脾除濕
 肝気乗脾（肝血虚・脾虚湿滯）

こむら返りの薬

芍薬甘草湯

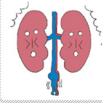
白芍・炙甘草
 効能：柔肝解經、緩急止痛
 主治：肝陰不足・肝気乗脾

肝の流れを整える漢方

補腎（腎陰）の基本薬

六味地黄丸（ろくみじおうがん）

熟地黄・山茱萸・山薬・
 沢瀉・茯苓・牡丹皮
 効能：滋陰補腎・瀉火
 主治：腎陰虚・火旺

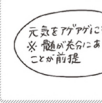


髓＝脳髓
 面髓
 骨髄
 の材料になるよ

補腎（腎陽）

八味地黄丸（はちみじおうがん）

六味丸＋桂皮（シナモン）
 ＋附子（トリカブト）
 効能：温補腎陽
 主治：腎陽虚



元氣をアゲアゲにする
 ※ 虚火が元気になる
 ことが前提

腎を補う漢方

漢方薬の入手方法

- 病院（一般外来）
- 病院（漢方外来）
- 漢方薬局
- 一般薬局

腎虚

物質的

白髪脱毛、発熱の発熱、
 皮膚の萎縮、筋力の低下、
 骨内腫、骨の硬化等

機能的

知覚運動神経、性機能の
 衰微、不妊、つまり、
 経理の低下、精力、記憶力、
 筋力の低下、感覚の低下、
 勃起不全、早洩、
 尿頻尿等

腎虚＋滋養

各種の腎虚、のぼせ、
 口、喉の乾燥、手足
 の冷え、夜尿、イライラ、
 便秘、尿、尿、尿、尿、
 尿の異常

＝六味丸

腎虚＋補血

寒や四肢の冷え、
 寒を避けて、温物を
 好む傾向、顔面、多汗、
 夜間多尿、失禁、夜尿、
 満腹、インテリゲン、
 不妊、月経異常、無月経

＝八味丸

腎の材料＝補を

増やしてくれるもの



豆、豆乳、納豆
 など（山芋、オクラなど）

腎陰＝六味丸

元氣をアゲアゲに

してくれるもの



曲がりもの
 うなぎ、漢方、まぐし、
 タツノオトシゴなど

腎陽＝八味丸

病院（一般外来）

- 診断を行う人
一般的な西洋医師
- 診察内容
西洋医学的な検査と診察
- 処方薬
漢方薬（医療用エキス製剤）、西洋薬
- 保険・費用
保険適用可

病院（漢方外来）

- 診断を行う人
西洋・東洋医学両方に精通した西洋医師
- 診察内容
四診、症状に応じて西洋医学的な検査、診察
- 処方薬
漢方薬（医療用エキス製剤、煎じ薬）
- 保険・費用
保険適用可、漢方薬によっては自費診療

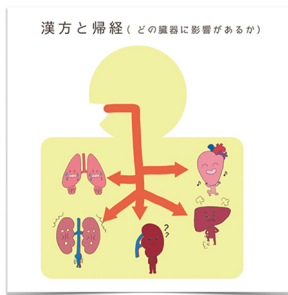
漢方薬局

- 診断を行う人
漢方薬に詳しい薬剤師
- 診察内容
脈診、腹診以外の四診
- 処方薬
漢方薬（医療用エキス製剤、煎じ薬）
- 保険・費用
保険適用外

一般薬局

- 診断を行う人
一般の薬剤師
- 診察内容
なし
- 処方薬
一般用漢方薬
- 保険・費用
医療用よりは高いが、自由診療よりは安い

漢方の飲み方、飲み合わせ



- 漢方は味によってどの臓器に入りやすか、帰経という考えがある
- 食品の延長線上にある



オススメー温心堂薬局

佐賀の漢方薬局。煎じ薬以外にもツムラのエキス製剤を購入可能。
メール注文！！（電話はしない方がよい）「神谷・河口の紹介」などの前置きも不要！

最後に

- 世の中には健康法や情報が溢れてるけど、私たちが欲してるものと世の中が提供してるものが違う
- いかにして補うか、という視点
- 病まずに死ぬことは難しくても、心穏やかに生きることができる
- 学ぶ！普遍的な原理原則を。



2022年1月～第4期スタート

ベースの内容は一緒ですが、イラストを書き換えたり、内容は精度を上げてお届けします。
一度ご購入いただいた講座は二期の内容も復習ビデオはみることができます！



2021年10月13日(月)10時～13時

いよいよあなたは魔女になる実践編！中医学実践コース。毎回症状をテーマにケーススタディを学んで「自分で考え対処できる家庭の医学」を目指します。初回のテーマは「腰痛」