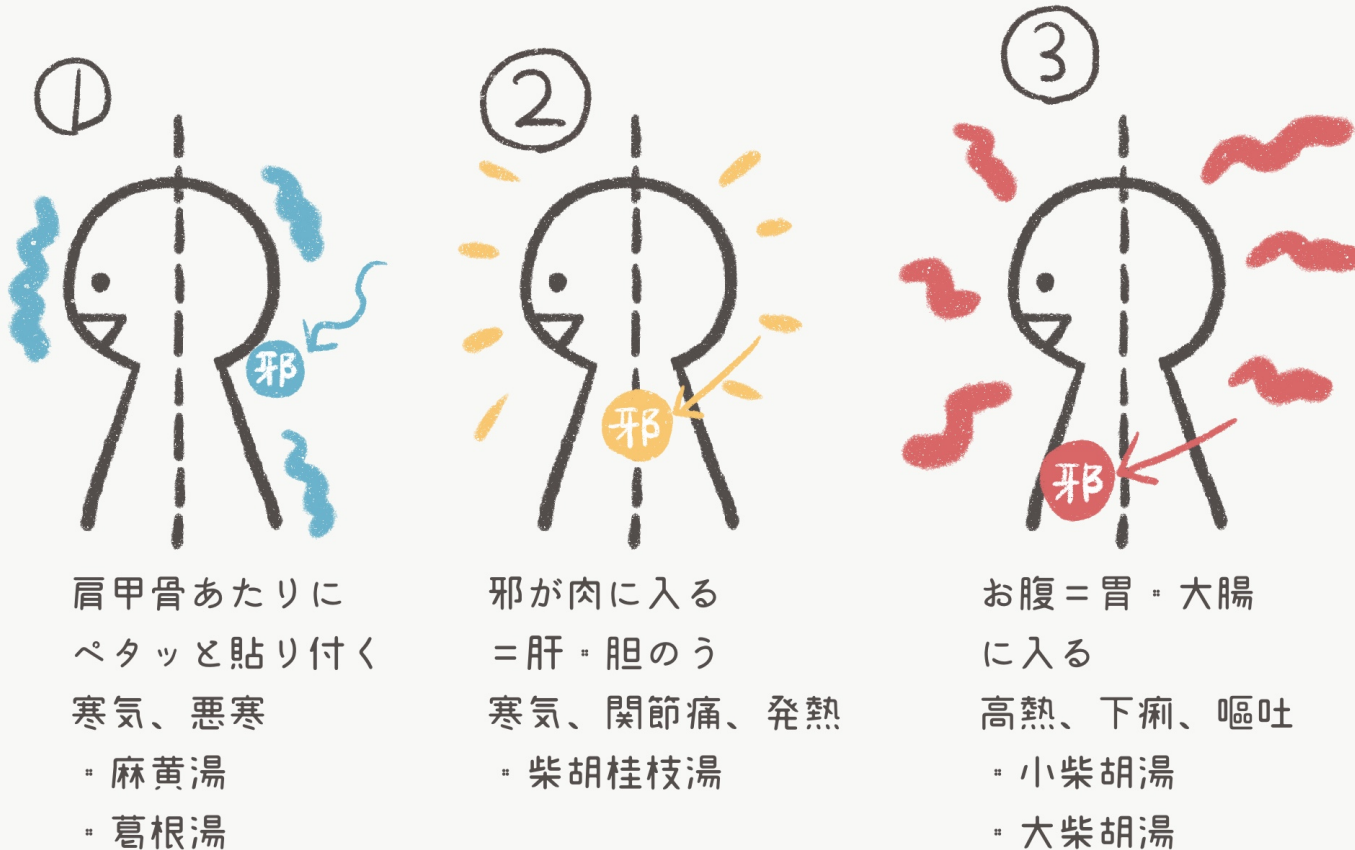


## 風邪と漢方通常ルート



## 中医学実践コース#4 テーマ「風邪」

家庭で使える漢方やツボをご紹介します！

---

# 自己紹介

---



講師：河口あすか  
三児の母  
カメラマン／WEB関係



監修：神谷成美  
二児の母  
足つぼ・経筋施術そえる堂

---

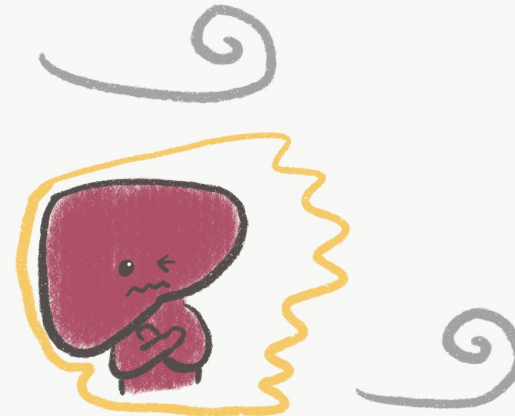
# 風邪の中医学的考え方

---

感冒（かんぼう）は体への風邪の侵入により、悪寒、発熱、頭痛、身体痛、鼻水、鼻閉、咳、くしゃみなどの症状が起こる病症

感冒は春・冬季など風が吹く寒冷季に多発するが、体質虚弱の人は年間を通して繰り返し風邪をひくことも多い。一般的に感冒の病程は短い（3～7日間）が、老人、子どもをはじめ体質の弱い人は感冒が重篤な疾患の引き金になる場合もある。

---



体表を覆ってるバリアを風が吹き飛ばして  
寒さや乾燥、暑さや湿度などが入って  
元々持ってる不調にブーストをかけてしまう

中医学では春＝風のシーズン

風は百病の長 いろいろな病をもたらす

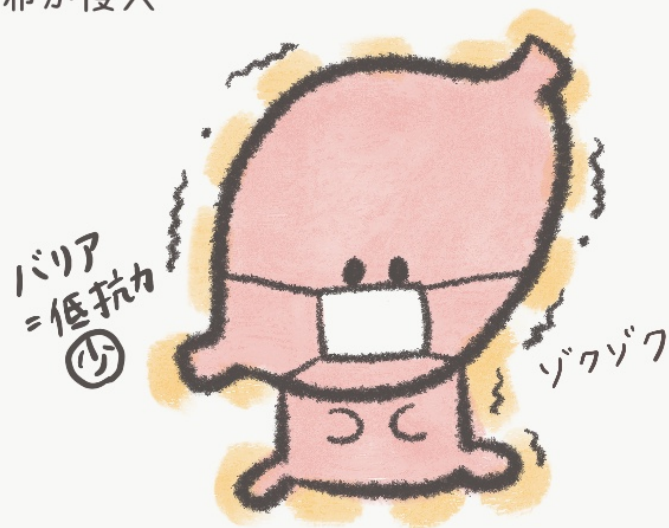
## 風邪とは

中医学では病気になる原因に季節の変化があります。  
暑さ、寒さ、湿度、乾燥に加えて「風」があります。  
現代では扇風機や空調による人工的な風も存在します



# 新型コロナウイルス考察①邪に入られてす ぐ（表邪侵襲）

① 表のバリアを破って  
邪が侵入



悪寒、頭痛、肩こり

- 最初は普通の風邪のように寒気と発熱から始まる。この段階で通常の風邪との区別は難しいが、初期対応は同じなので、風寒感冒（ふうかんかんぼう）の薬を飲む。
- ネギ生姜味噌汁がオススメ。発汗作用のあるネギとすりおろし生姜たっぷり味噌をお椀に入れて熱々のうちに食べる。
- 布団をいっぱいかぶって汗をかく。とにかく暖かくして寝る。

# 新型コロナ考察②裏に入られた時 (裏熱)

㊦裏に邪が入って  
おなかに熱がある状態



体が火照って口の渇きが強い

- 中医学には病気の表裏という考え方があって、裏(臓)に邪が入ると厄介。
- 体が火照って口の渇きが強い\*ココポイント！
- 水を多飲して尿も増える
- お腹に熱がある状態なのでしっかり水分補給をして熱を取る
- 板藍根(ばんらんこん) 胃腸、肺の熱をとる
- 魚腥草(ぎょせいそう) ドクダミ。小腸熱をとり排尿を促す
- 大人だと39~40度が5~6日続く。汗や気血が失われて消耗する

# 新型コロナ考察③回復期

## ③回復期



熱は下がった状態。  
体はダルい。  
胃腸に優しいものを。

- 熱は下がった状態。体がだるい。
- 胃腸が痛んでいる（消耗している）ので、胃腸に優しいものを食べる。寒い空気に当たらない、吸わない。
- 過労を避ける。
- はちみつ生姜湯（質の良いもので作ること）：吐き気、喉の症状、体力低下
- デーツ（ナツメヤシ）：体力低下
- 肺の症状が多いので肺を潤すはちみつ生姜湯がオススメ。とろみは片栗粉より葛粉で作る方が効果が高い

# 新型コロナ考察④消耗期

## ④消耗期



抵抗力がなくて邪気を追い出せない  
もともと持ってる不調をブースト

- 抵抗力がないと邪気を追い出せなくて、じわじわと体力を奪い続ける
- 消耗する期間が長いので元々持ってる持病をブースト

# ①冬風邪（風寒タイプ）



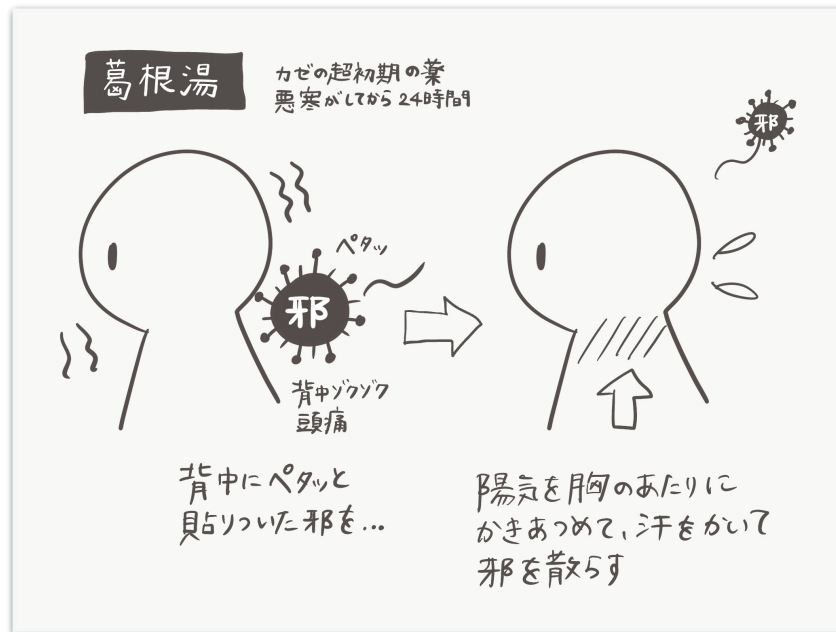
## 【主症状】

悪寒、軽度の発熱、汗はかいてない、頭痛、身体痛、身体の倦怠感

## 【伴う症状】

鼻づまり、咳、水っぽい鼻水、痰

# ①冬風邪の漢方 麻黄湯（まおうとう） 葛根湯（かっこんとう）














- 風邪によく効く葛根湯、代表的な風邪の漢方。葛根湯→上の方にカラダの陽気をかき集める
- 風邪の超初期の薬。悪寒や頭痛がし始めて24時間まで。
- 寒気のみ＝麻黄湯、寒気＋肩こり＝葛根湯



# ①冬風邪のツボ 風池（ふうち）

**GB20** ふうち **風池**

前頸部、後頭骨の下方、胸鎖乳突筋と僧帽筋の起始部の間、陥凹部。

<p><b>取り方</b></p> <p>頭部を回旋、胸鎖乳突筋の走行を確認する。</p>  <p>胸鎖乳突筋</p> <p>風府(P206)の高さで、胸鎖乳突筋後縁の凹みに取る。</p>  <p>風府 風池 僧帽筋 胸鎖乳突筋</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="3" style="text-align: center;">主治</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">頭痛</td> <td style="text-align: center;">めまい</td> <td style="text-align: center;">眼痛</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td colspan="3">その他：項頸部こわばり、不眠、鼻炎など</td> </tr> <tr> <th colspan="3" style="text-align: center;">解剖</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">筋</td> <td colspan="2">皮下に胸鎖乳突筋・僧帽筋・頭板状筋・頭半棘筋がある。</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">神経</td> <td colspan="2">筋枝は副神経・頸神経叢の枝・脊髄神経後枝が、皮枝は頸神経後枝が分布する。</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">血管</td> <td colspan="2">皮下に後頭動脈が走行する。</td> </tr> </table>	主治			頭痛	めまい	眼痛				その他：項頸部こわばり、不眠、鼻炎など			解剖			筋	皮下に胸鎖乳突筋・僧帽筋・頭板状筋・頭半棘筋がある。		神経	筋枝は副神経・頸神経叢の枝・脊髄神経後枝が、皮枝は頸神経後枝が分布する。		血管	皮下に後頭動脈が走行する。	
主治																									
頭痛	めまい	眼痛																							
																									
その他：項頸部こわばり、不眠、鼻炎など																									
解剖																									
筋	皮下に胸鎖乳突筋・僧帽筋・頭板状筋・頭半棘筋がある。																								
神経	筋枝は副神経・頸神経叢の枝・脊髄神経後枝が、皮枝は頸神経後枝が分布する。																								
血管	皮下に後頭動脈が走行する。																								

- 風がつくツボは風邪（ふうじゃ）の出入り口。ドライヤーで温めたり、手でグリグリして滞りを流すイメージ



補（ほ）と瀉（しゃ）とは一家庭でできるツボの刺激



## ②夏風邪（風熱タイプ）



### 【主症状】

発熱、軽度の悪風（おふう・風にあたると寒気を感じる。肌の陽気が低下している）

### 【伴う症状】

咳、粘り気のある痰、鼻づまり、粘り気のある鼻汁

---

## ②夏風邪の漢方 銀翹散（ぎんぎょうさん）

---

連翹（れんぎょう） 金銀花（きんぎんか） → 清熱解毒

桔梗（ききょう） → 肺・気管支の熱を解いて痰を出す

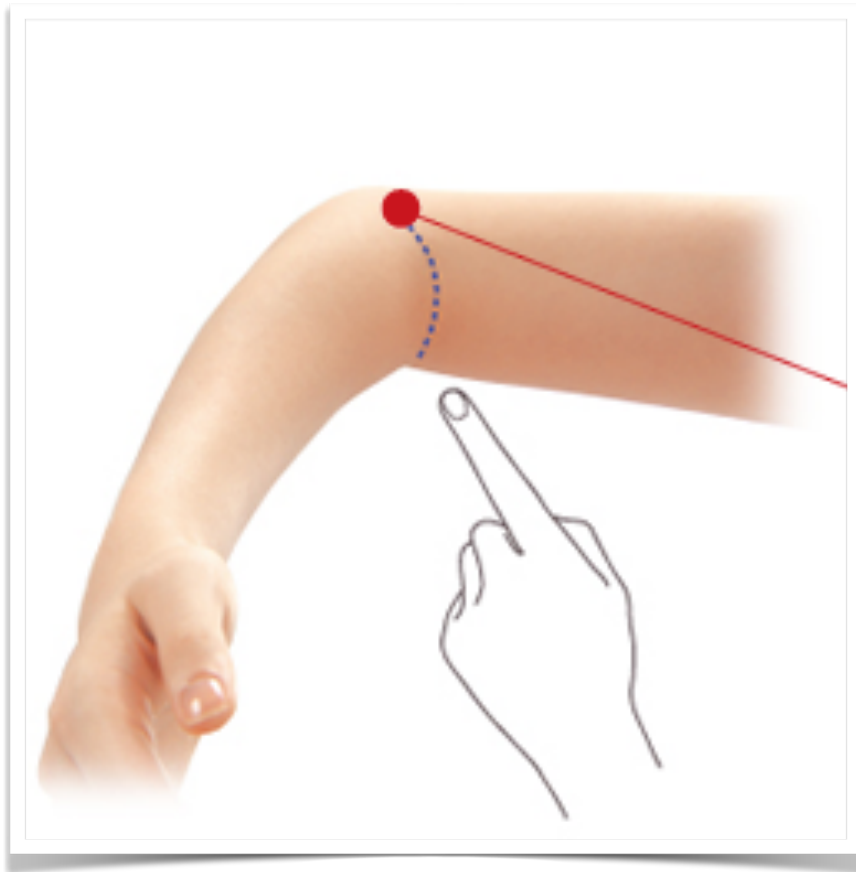
薄荷（はっか） → 発散・発汗を促す

平たく言うと、苦い & ミント

※超初期の風邪のみ！ 長引く場合は病気が変わってることも

---

## ②夏風邪のツボ 曲池（きょくち）



大腸経の熱が溜まりやすいところ。触ると痛い人多数。

食生活ヤンチャする（酒飲みすぎとか）と、超絶痛い

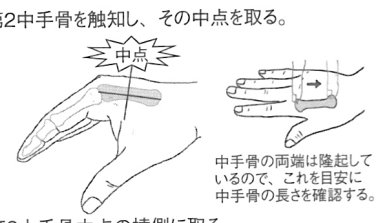
# ②夏風邪のツボ 合谷（ごうこく）

**L14** ごうこく  
**合谷** (大腸の原穴、四総穴)

手背、第2中手骨中点の橈側。

**取り方**


第2中手骨を触知し、その中点を取る。






中点

中手骨の両端は隆起しているため、これを目安に中手骨の長さを確認する。

第2中手骨中点の橈側を取る。



合谷

主治		
咽頭部痛	下歯痛	鼻炎
		
その他：頭痛、眼痛、目の充血、難聴、意識障害など		
解剖		
筋	皮下に第1背側骨間筋がある。	
神経	筋枝は尺骨神経が、皮枝は橈骨神経浅枝が分布する。	
血管	皮下に第1背側中手動脈が走行する。	

大腸経絡の有名なツボ。原穴（げんけつ）といってブレーカーみたいなツボなので気をいっぱい動かすことができる。

# ②夏風邪のツボ 内庭（ないてい）を瀉す

ST44

ないてい

## 内庭

(胃経の榮水穴)

足背、第2・第3指間、みずかきの後縁、赤白肉際。

<p style="font-weight: bold; font-size: small;">取り方</p> <p style="font-size: x-small;">第2・第3足指の間で、皮膚の色が変わる所(赤白肉際)に取る。</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p style="font-size: x-small; margin-top: 5px;">内庭</p> </div>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="3" style="text-align: center; font-size: x-small;">主治</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center; font-size: x-small;">胃痛</td> <td style="text-align: center; font-size: x-small;">腹脹</td> <td style="text-align: center; font-size: x-small;">下痢</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="font-size: x-small;">その他：歯痛、鼻血、熱病など</td> </tr> <tr> <th colspan="3" style="text-align: center; font-size: x-small;">解剖</th> </tr> <tr> <td style="font-size: x-small;">筋</td> <td colspan="2" style="font-size: x-small;">皮下に短指伸筋(腱)・第2背側骨間筋(腱)がある。</td> </tr> <tr> <td style="font-size: x-small;">神経</td> <td colspan="2" style="font-size: x-small;">筋枝は深腓骨神経・外側足底神経が、皮枝は浅腓骨神経が分布する。</td> </tr> <tr> <td style="font-size: x-small;">血管</td> <td colspan="2" style="font-size: x-small;">皮下に背側指動脈が走行する。</td> </tr> </table>	主治			胃痛	腹脹	下痢				その他：歯痛、鼻血、熱病など			解剖			筋	皮下に短指伸筋(腱)・第2背側骨間筋(腱)がある。		神経	筋枝は深腓骨神経・外側足底神経が、皮枝は浅腓骨神経が分布する。		血管	皮下に背側指動脈が走行する。	
主治																									
胃痛	腹脹	下痢																							
																									
その他：歯痛、鼻血、熱病など																									
解剖																									
筋	皮下に短指伸筋(腱)・第2背側骨間筋(腱)がある。																								
神経	筋枝は深腓骨神経・外側足底神経が、皮枝は浅腓骨神経が分布する。																								
血管	皮下に背側指動脈が走行する。																								

胃の熱がふきだすポイント！

# 山と重要なツボのイメージ

井穴（せいけつ）は外界とつながるツボで、内臓の熱の出口

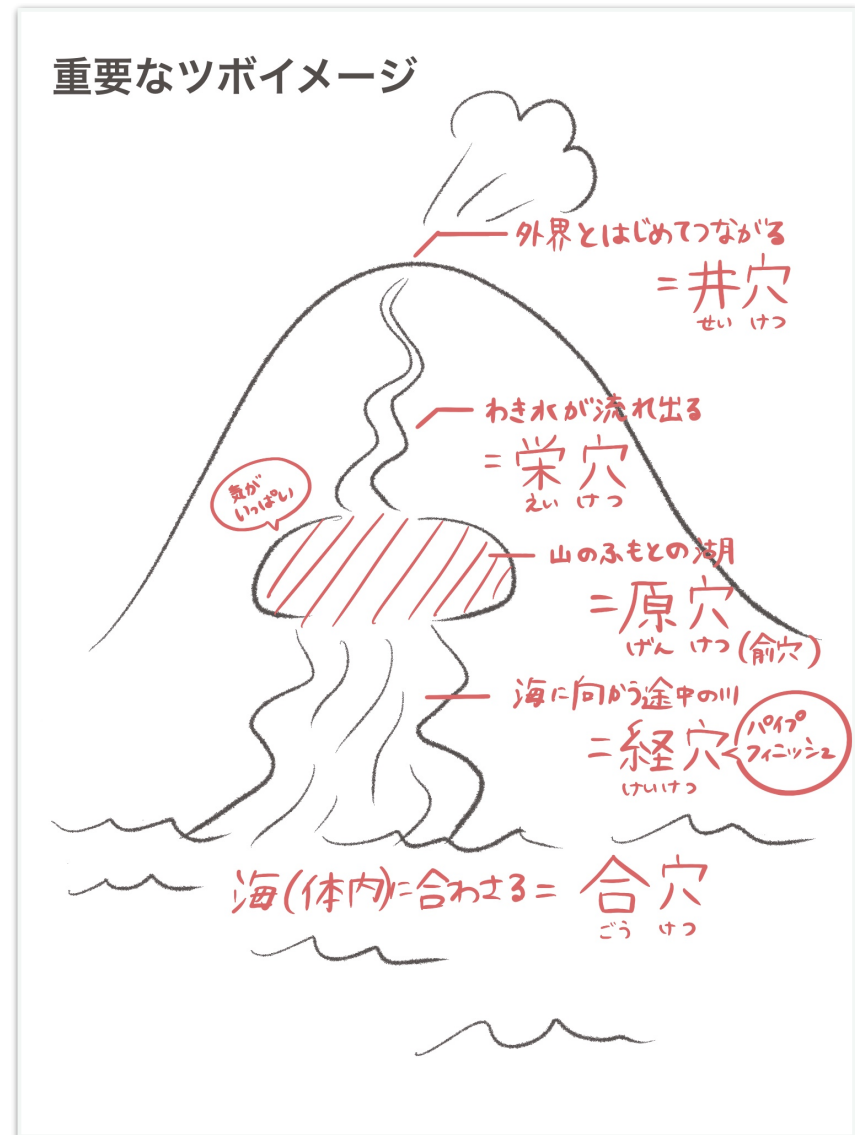
山からチョロチョロおりてくる湧き水が栄穴（えいけつ）

原穴（げんけつ）は山中湖みたいなところで、気がいっぱいある。ここを動かすとたくさん気が動く

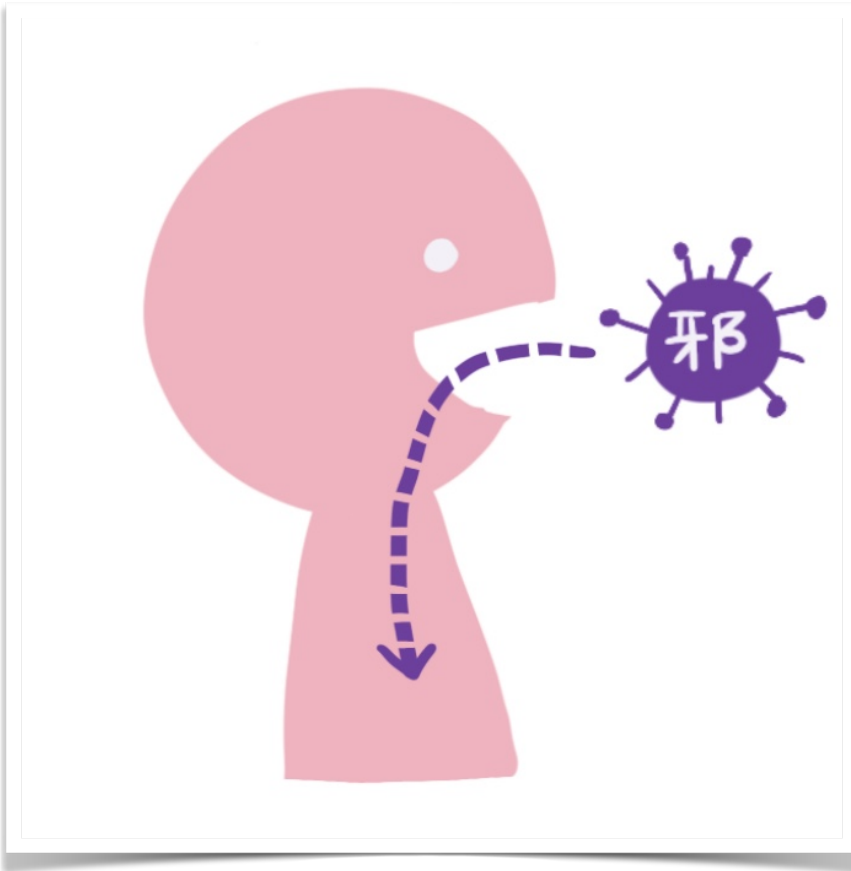
海に向かう途中の川が経穴（けいけつ）。パイプフィッシュみたいに、詰まり取りでよく使う。

海＝体内に合わさる合穴。

井穴と原穴を覚えておくと、便利！



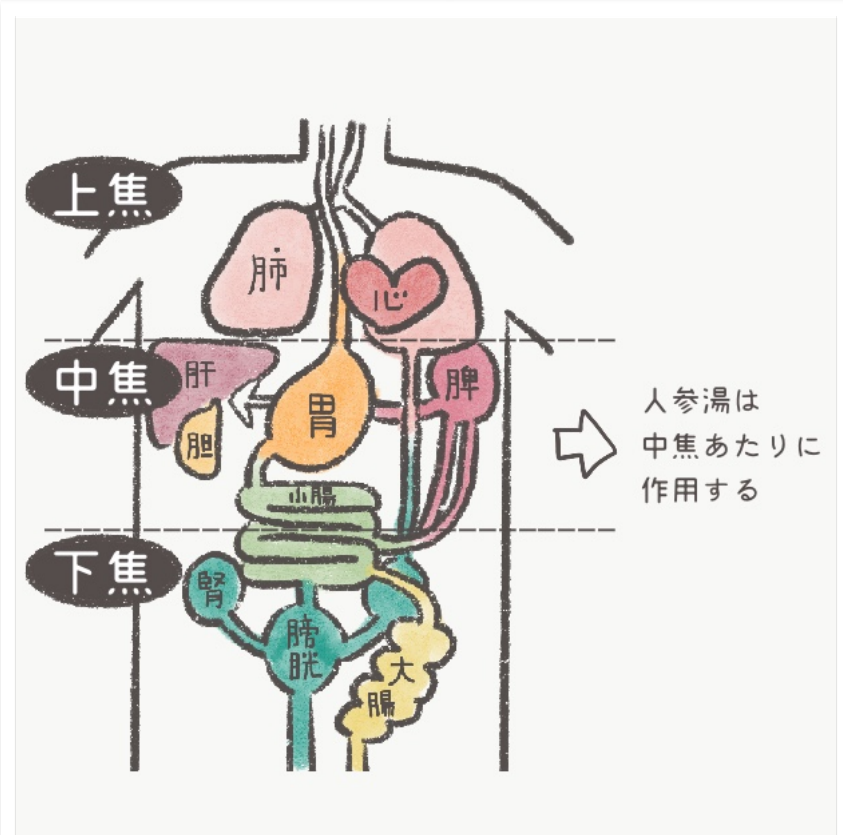
## ③お腹の風邪



- お腹に邪がダイレクトイン！  
した状態
- ロタ、ノロなどの胃腸炎は、  
こちらから見るとお腹に冷え  
が入った状態



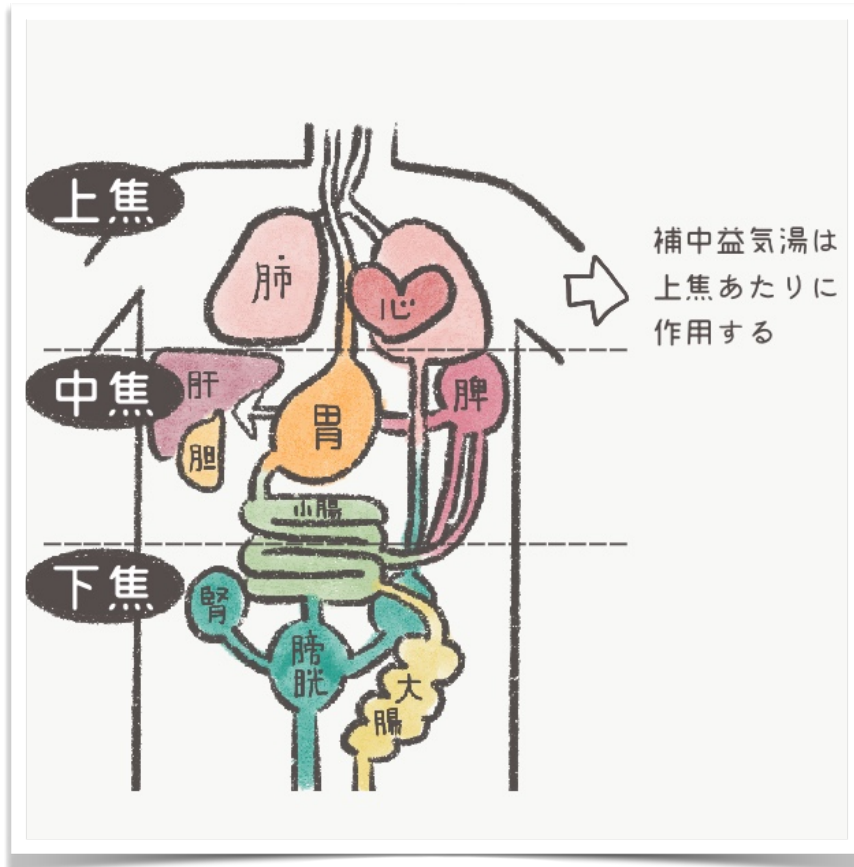
### ③お腹の風邪の漢方 人参湯（にんじんとう）



- 高麗人参（こうらいにんじん）→脾と肺をあっためて元気にする
- 乾姜（かんきょう）→お腹の冷えをあっためる
- 白朮（びやくじゅつ）→脾・胃の氣の強壯薬

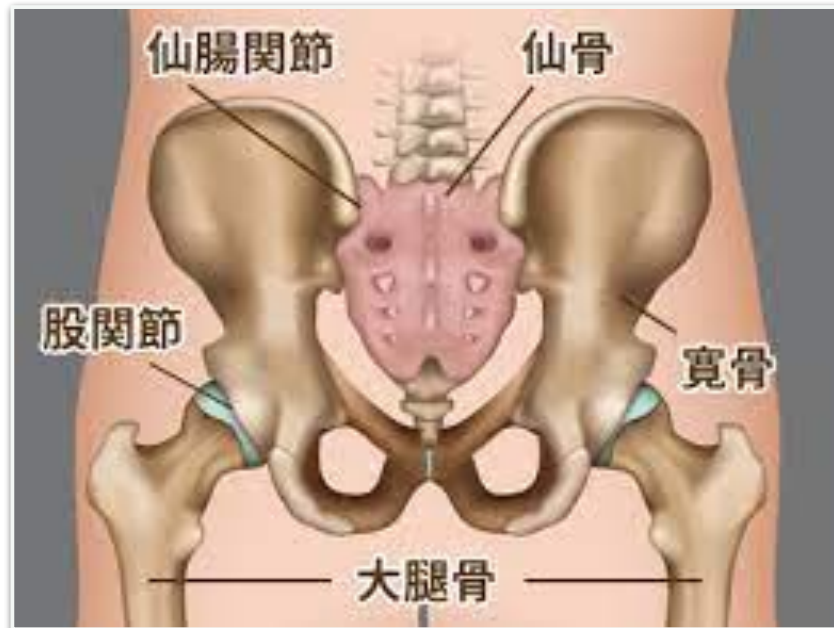


### ③お腹の風邪の漢方 補中益気湯 (ほちゅうえっきとう)



- 消化能力を補う四君子湯（しくんしとう）＋黄耆（おうぎ）柴胡（さいこ）升麻（しょうま）陳皮（ちんぴ）
- 黄耆がいっぱい入ってて、肺を動かして元気にしてくれる！

### ③お腹の風邪のツボ 仙骨（せんこつ）を補す



- お腹を温めたかったら、お腹にカイロを貼らない！
- 電気とスイッチの関係＝内臓と経絡と同じ

# ③お腹の風邪のツボ 太溪（たいけい）を補す

KI3

たいけい

## 太溪

(腎の原穴、腎経の翕土穴)

足関節後内側、内果尖とアキレス腱の間の陥凹部。

**取り方**

内果尖とアキレス腱の間の凹みで、後脛骨動脈拍動部を取る。

主治		
難聴 	歯痛 	めまい 
その他：喘息、咳嗽、生理不順、不眠など		
解剖		
筋	皮下に長指屈筋(腱)・アキレス腱がある。	
神経	筋枝は脛骨神経が、皮枝は伏在神経が分布する。	
血管	皮下に後脛骨動脈が走行する。	

- 腎の原穴（ブレーカー的存在）カイロをペタッと貼ると、背中にズドンと通ってる膀胱経絡がブワッとあつままる
- 結局お腹の冷えは寒邪なので、冷えを改善するのが◎
- 蓄熱ウォーマーもオススメ！

---

冬風邪は麻黄湯（まおうとう）、葛根湯（かっこんとう）

夏風邪は銀翹散（ぎんぎょうさん）

お腹の風邪は人参湯（にんじんとう）

今日覚えて欲しいこと三つ！

---

# 参考書籍

---

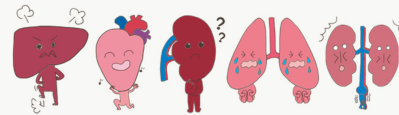
- 中医治療学マニュアル
- 図説東洋医学〈基礎編〉代田文彦、山田光胤著
- 経穴インパクトイラストで楽しく学ぶ取穴法 原田晃著

# 咳-SEKI-

乾いた咳？  
湿った咳？  
ストレスなどの精神刺激？  
食生活の不摂生？  
気候の異常変化？  
原因を考える医学からみた「咳」



いよいよあなたは魔女になる！  
中医学実践コース



## 2022年2月16日(水)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。次回テーマは「咳」



2022年3月16日(水)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。次回テーマは「花粉症＝生活習慣病！」



2022年2月9日(水)10時～14時 「はじめての中医学」

主婦による主婦のための家庭の医学最強版！2時間目は「五行論」