

中医学実践コース#5 テーマ「咳」

家庭で使える漢方やツボをご紹介!

1

咳の中医学的考え方

咳は肺と密接なカンケイがあります。

咳は気候変化の邪気が肺に侵入することにより起こる外感性 と、臓腑機能の失調が肺に影響することにより起こる内傷性 の咳に分類される。

外感性の咳は急性のもの、実証のものが多く、臓腑失調から 来る咳は慢性、虚証のものが多い。外感性と臓腑失調のもの は合併したものも多い。

自己紹介



講師:河口あすか 三児の母

カメラマン/WEB関係

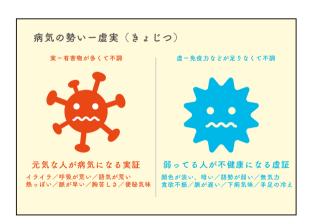


監修:神谷成美

二児の母

足つぼ・経筋施術そえる堂

2



虚(きょ)と実(じつ)

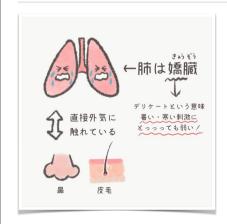
肺のお仕事①宣発(せんぱつ)



■ 肺の宣発(せんぱつ)、粛降 (しゅくこう)機能が失調し て、肺の気が上に逆流するの が咳の基本的な原因

5

肺は嬌臓(きょうぞう)超~~~ 弱い臓器!



肺は呼吸器官や皮膚を通して 直接外界と繋がっているた め、外界の温度、湿度、気圧 などの影響を最初に受ける臓 器

肺のお仕事②粛降(しゅくこう)



■ 自然界の綺麗な空気を吸入して、必要な栄養を下に輸送する粛降(しゅくこう)機能。この機能が失調すると、呼吸が浅くなり、咳や痰、喀血に。

6

弁証のポイント

- 弁証論治のポイントは、まず外感性の咳か、内感性の咳の 判断。次に寒、熱、虚、実などの分類。
- そのためにはまず咳の発症期間(思い当たる節があるか)、性質、増悪するポイントの把握(寒くなると悪くなる、時間帯によって悪くなるなど)、痰の有無・量・色・質などの問診が重要!

①冬風邪 (風寒タイプ)



【主な症状】咳、薄くて白い痰 【他の症状】発熱、悪寒、鼻づ まり、鼻水、喉の痒み

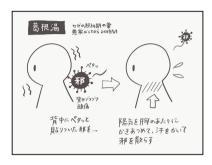
9





補(ほ)と瀉(しゃ)とは一家庭でできるツボの刺激

①風寒タイプ咳の漢方 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
- 風邪の初期対応でOK

10

①風寒タイプ咳のツボ 大腸の原穴(げんけつ)合谷(ごうこく)をグリグリする



原穴=主要なツボの一つ。ブレーカー的存在。気をいっぱい動かせる。

②夏風邪 (風熱) タイプの咳



【主な症状】咳、ねばっこい& 黄色い痰、発熱、軽度の悪風 (風にあたると悪化)

【他の症状】頭痛、軽い口渇、 鼻づまり、黄色鼻汁、咽喉部 (いんこうぶ)の発赤、痛み

13

②夏風邪(風熱)タイプの漢方清肺湯(せいはいとう)



ドラッグストアでは「ダスモック」の名前で販売中

黄芩 (おうごん) →清熱剤。肺の熱を取り除き火を沈める。熱取り 三兄弟の一人

桔梗(ききょう)→肺や気管支の熱を解く力がある。去痰、排膿作 用

茯苓 (ぶくりょう) →水分代謝を調節し不要な水分を排泄

陳皮(ちんぴ)→みかんを干した皮。気の運行を調節

貝母 (ばいも) →熱性の痰を除く

15

桑白皮 (そうはくひ) →咳や喘息を止める中薬

+当帰、天門冬、山梔子、杏仁、麦門冬、五味子

②夏風邪(風熱)タイプの漢方銀翹散(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

14

16

②夏風邪(風熱) タイプの咳 曲池(きょくち) を瀉す



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

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!



17

③【内傷型】痰湿タイプの咳の漢方竹筎温胆湯(ちくじょうんたんとう)



ドラッグストア漢方。クラシエの風邪シリーズ

竹筎(ちくじょ) \rightarrow 熱性の痰を取り除く中薬。平たく言うと 竹。

柴胡(さいこ)→漢方の解熱剤。解熱、解毒、鎮痛、消炎薬

桔梗(ききょう)→肺や気管支の熱を解く力がある。去痰、 排膿作用

枳実(きじつ)→気の運行を調節する

19

黄連(おうれん)→熱取り三兄弟。乾燥しながら熱 を除去

+人参、麦門冬、陳皮、半夏、茯苓、甘草、香附子

③【内傷型】痰湿タイプの咳



- 食生活の不摂生でネチョネチョが溜まってる!
- 食生活の不摂生(過食、変食など)で消化能力が下がり痰湿(水の滞り。ドロドロ・ネチョネチョ)が発生。この痰湿が肺にたまり、肺の機能が影響を受けて肺の気が逆流して咳を発症。
- 【主症状】咳、多量の白色粘っこい痰、痰が出ると咳は軽減する
- 【伴う症状】咳声が重い、食欲不振、泥状便
- 【誘発・増悪するポイント】脂っこい食物、甘味も食物、過食

18

③ 【内傷型】痰湿タイプの咳のツボ 痰取り豊隆 (ほうりゅう)

20



消化しきれない油はココに溜まる!

下から上に押し上げて、再消化 するイメージ

④熱邪鬱肺(ねつじゃうっぱい) タイプの咳



【主症状】咳、黄色い粘っこい痰、高熱

【伴う症状】口渇、喀血(咳とともに血が吐き出される)胸の痛み、生臭い痰、 便秘、排尿少なく色が濃い

☆弁証のポイント→咳、呼吸促迫(呼吸が早く浅くなる)、黄色い粘っこい痰、 高熱があればこのタイプ

→対処は夏風邪と同じ 清肺湯、大腸の 合穴曲池

21

④肝火犯肺(かんかはんぱい)タイプの漢方 抑肝散(よくかんさん)



イライラ女性必携!

柴胡(さいこ)→漢方の解熱剤。解熱、解毒、鎮痛、消炎薬 川芎(せんきゅう)→血行を促進して、瘀血を取り除く。体のバランスをとる薬。

当帰(とうき)→血を補う、女性の秘宝と呼ばれる生薬 白朮(びゃくじゅつ)→気を補う四君子湯メンバーの一人

茯苓 (ぶくりょう) →→水分代謝を調節し不要な水分を排泄

釣藤鈎(ちょうとうこう)→神経の興奮、緊張を和らげる。脳梗塞の漢方のメインの生薬(釣藤散)

+甘草

23

④肝火犯肺(かんかはんぱい)タイプの咳



【主症状】連続する咳、少量の粘っ こい痰、咳をすると胸脇部に灼熱感 と痛みがある

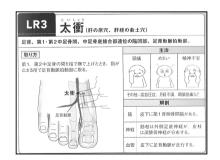
【伴う症状】イライラ、怒りっぽい、口苦、咽喉の乾き、めまい、目の充血

☆弁証のポイント:連続する咳、少量粘調痰、咳の時の胸脇部の灼熱感と痛みの症状があればこのタイプ

22

24

④肝火犯肺(かんかはんぱい)タイプのツボ 大衝(たいしょう)



肝の原穴(ブレーカー的存在)

肝は流れをつかさどる臓器。ここが滞ると上の方に(頭痛、脳梗塞など)不快な症状が集まる

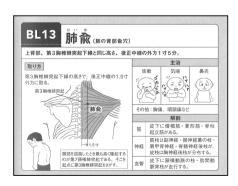
⑤肺陰虚(はいいんきょ)タイプ の咳



- 【主症状】空咳、少痰、咽部 の乾燥感
- ■【伴う症状】少量の粘調痰、 血痰、頬の紅潮、盗汗(とう かん)=寝汗
- ☆弁証のポイント:空咳、少痰、咽部の乾燥感などの症状があればこのタイプ

25

⑤肺陰虚タイプの咳のツボ 肺兪 (はいゆ)を補す



ツボの名前に「肺」とある くらいですから、風邪をひ いた時、咳がひどい時、喘 息で息苦しい時など、肺の 調子が悪くなると硬くな る。

使い捨てカイロを貼ってじ んわり温める

⑤肺陰虚タイプの咳の漢方 麦門 冬湯 (ばくもんどうとう)



麦門冬(ばくもんどう):陰を補って胃や心臓の虚弱からのきつい ノボセを下げる

半夏 (はんげ) : 胃弱者の鎮吐・鎮咳・鎮静の働きをなし、胃を強くする手助けをしてくれる

人参 (にんじん) : 気を補ってカラダを元気にしてくれる

粳米 (こうべい) : うるち米の玄米。気を補う

大棗 (たいそう) : ナツメ。漢方薬の重要な「調整役」 (薬理作用の衝突を和らげる)

+甘草

全体的に甘い漢方!干し芋漢方と呼ばれてるは

26



2022年3月16日(水)10時~13時

いよいよアナタ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4月日程これから!

いよいよアナタ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「視力低下、眼精疲労」です!子供の弱視、瓶底メガネ、老眼にお悩みの方は必見!



2022年3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!3時間目は気血水!

29