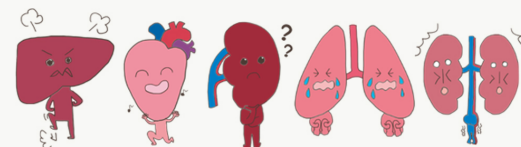


# 咳-SEKI-

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



## 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

---

# 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。

---

## 病気の勢いー虚実（きょじつ）

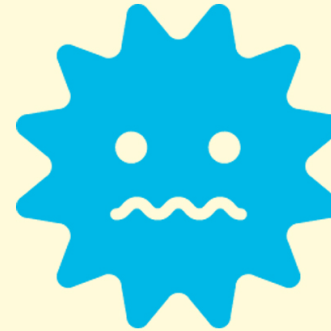
実 = 有害物が多くて不調



元気な人が病気になる実証

イライラ／呼吸が荒い／語気が荒い  
熱っぽい／脈が早い／胸苦しさ／便秘気味

虚 = 免疫力などが足りなくて不調



弱ってる人が不健康になる虚証

顔色が淡い、暗い／語勢が弱い／無気力  
食欲不振／脈が遅い／下痢気味／手足の冷え

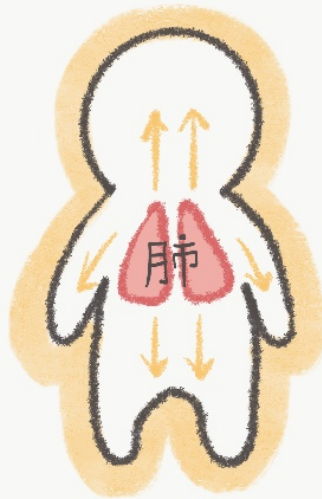
# 虚（きょ）と実（じつ）



# 肺のお仕事①宣発（せんぱつ）

## 肺のお仕事①<sup>せんぱつ</sup>宣発

↳ 宣伝の宣。まきちらすの意



全身に気と水を輸送するポンプ機能

①体内の汚れた空気を呼び出す

②体内の水分と栄養を全身に輸送して皮膚に届ける

③バリアを全身に輸送する。発汗調節N

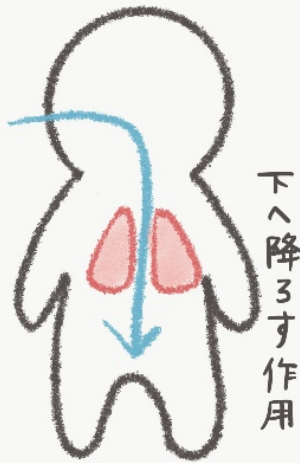
この機能が失調すると…

→息を吐き出しにくくなる、胸苦しさ、咳喘、鼻詰まり、くしゃみ

- 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

# 肺のお仕事②肃降（しゅくこう）

## 肺のお仕事②肃降 しゅくこう



- ①自然界のキレイな空気を吸入
- ②キレイな空気と津液、体に必要な栄養を下へ輸送
- ③肺、気道の清潔な状態を保つ

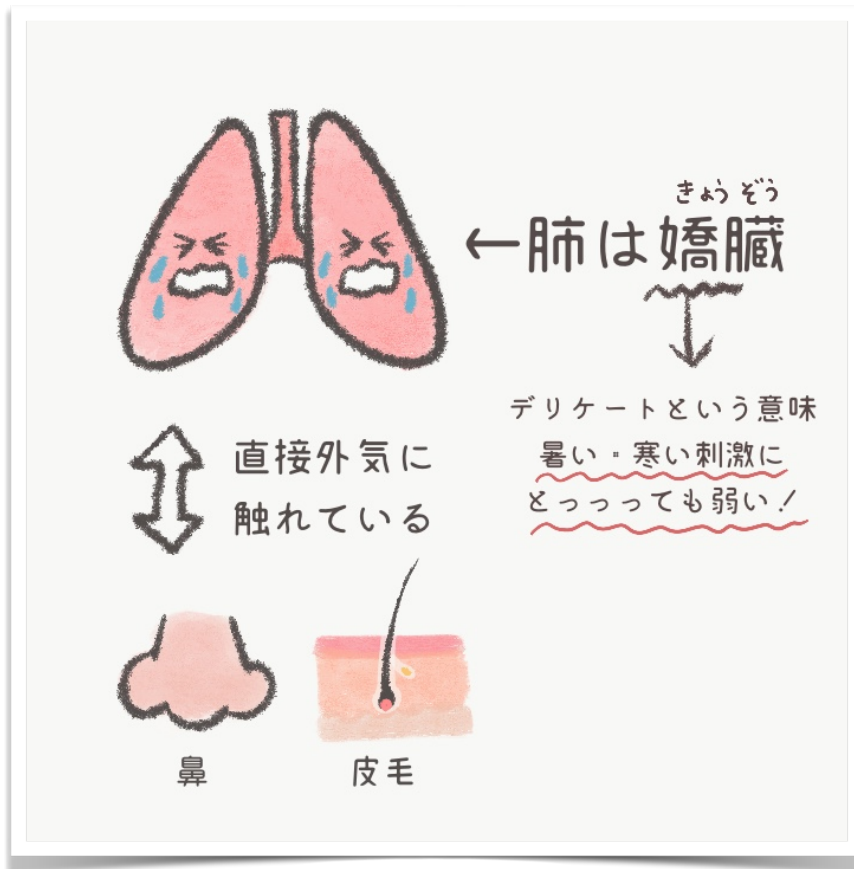
この機能が失調すると…

→呼吸促拍（呼吸の数が増えて浅くなる）

咳、痰、喀血（吐血）

- 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肃降（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。

# 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

---

# 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）



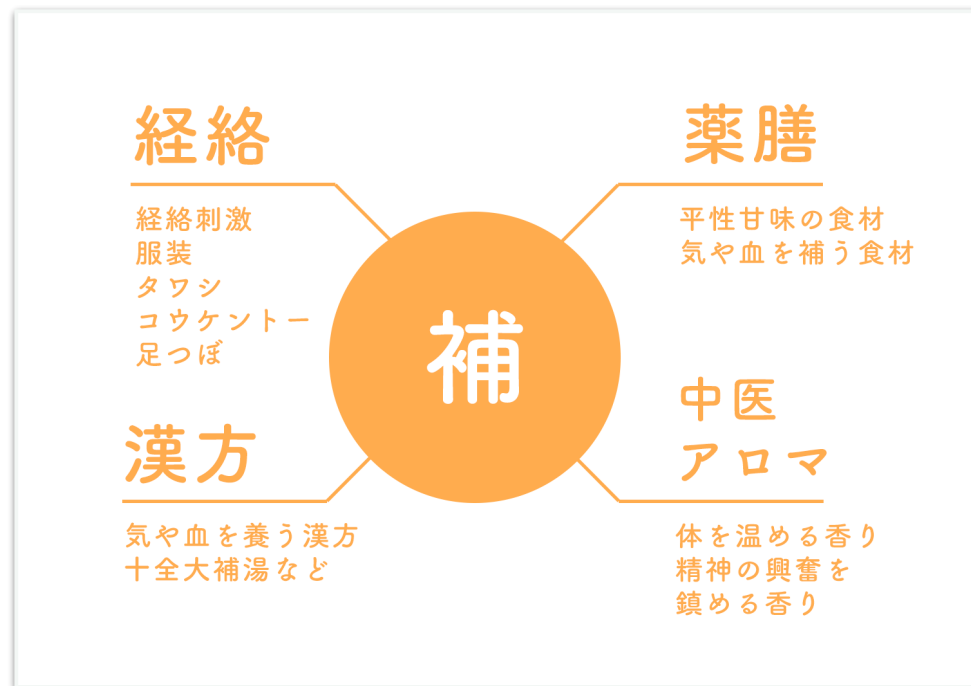
【主な症状】 咳、薄くて白い痰

【他の症状】 発熱、悪寒、鼻づまり、鼻水、喉の痒み

# 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



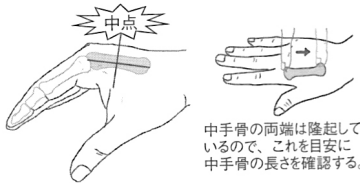
補（ほ）と瀉（しゃ）とは一家庭でできるツボの刺激

# ①風寒タイプ咳のツボ 大腸の原穴（げんけつ）合谷（ごうこく）をグリグリする

**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。   |  |

- 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

## 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

## 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

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）タイプの咳 曲池（きょくち）を瀉す

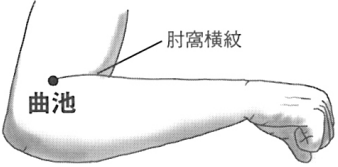










LI11

きょくち

## 曲池

（大腸経の合土穴）

肘外側、尺沢と上腕骨外側上顆を結ぶ線上の中点。

| <p style="font-weight: bold; font-size: 0.8em;">取り方</p> <p style="font-size: 0.8em;">肘関節を深く屈曲したときにできる、肘窩横紋外端の陥凹部に取る。</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p style="font-size: 0.8em;">肘窩横紋</p> <p style="font-size: 0.8em;">曲池</p> </div> <div style="margin-top: 10px;">  <p style="font-size: 0.8em;">「曲池」は肘を「曲」げたときにできる「池」(くぼみ)という意味だよ!</p> </div> | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="3" style="text-align: center; font-size: 0.8em;">主治</th> </tr> <tr> <td style="width: 33%; font-size: 0.8em;">咽頭部痛</td> <td style="width: 33%; font-size: 0.8em;">下歯痛</td> <td style="width: 33%; font-size: 0.8em;">目の充血</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: 0.8em;">その他：腹痛、下痢、眼痛、熱病など</td> </tr> <tr> <th colspan="3" style="text-align: center; font-size: 0.8em;">解剖</th> </tr> <tr> <td style="font-size: 0.8em;">筋</td> <td colspan="2" style="font-size: 0.8em;">皮下に長橈側手根伸筋・短橈側手根伸筋がある。</td> </tr> <tr> <td style="font-size: 0.8em;">神経</td> <td colspan="2" style="font-size: 0.8em;">筋枝は橈骨神経が、皮枝は外側前腕皮神経が分布する。</td> </tr> <tr> <td style="font-size: 0.8em;">血管</td> <td colspan="2" style="font-size: 0.8em;">皮下に橈側側副動脈(上腕深動脈の枝)が走行する。</td> </tr> </table> | 主治  |  |  | 咽頭部痛 | 下歯痛 | 目の充血 |  |  |  | その他：腹痛、下痢、眼痛、熱病など |  |  | 解剖 |  |  | 筋 | 皮下に長橈側手根伸筋・短橈側手根伸筋がある。 |  | 神経 | 筋枝は橈骨神経が、皮枝は外側前腕皮神経が分布する。 |  | 血管 | 皮下に橈側側副動脈(上腕深動脈の枝)が走行する。 |  |
|---|---|---|--|--|------|-----|------|---|--|---|-------------------|--|--|----|--|--|---|------------------------|--|----|---------------------------|--|----|--------------------------|--|
| 主治  |   |   |  |  |      |     |      |   |  |   |                   |  |  |    |  |  |   |                        |  |    |                           |  |    |                          |  |
| 咽頭部痛  | 下歯痛   | 目の充血  |  |  |      |     |      |   |  |   |                   |  |  |    |  |  |   |                        |  |    |                           |  |    |                          |  |
|    |   |  |  |  |      |     |      |   |  |   |                   |  |  |    |  |  |   |                        |  |    |                           |  |    |                          |  |
| その他：腹痛、下痢、眼痛、熱病など   |   |   |  |  |      |     |      |   |  |   |                   |  |  |    |  |  |   |                        |  |    |                           |  |    |                          |  |
| 解剖  |   |   |  |  |      |     |      |   |  |   |                   |  |  |    |  |  |   |                        |  |    |                           |  |    |                          |  |
| 筋   | 皮下に長橈側手根伸筋・短橈側手根伸筋がある。  |   |  |  |      |     |      |   |  |   |                   |  |  |    |  |  |   |                        |  |    |                           |  |    |                          |  |
| 神経  | 筋枝は橈骨神経が、皮枝は外側前腕皮神経が分布する。   |   |  |  |      |     |      |   |  |   |                   |  |  |    |  |  |   |                        |  |    |                           |  |    |                          |  |
| 血管  | 皮下に橈側側副動脈(上腕深動脈の枝)が走行する。  |   |  |  |      |     |      |   |  |   |                   |  |  |    |  |  |   |                        |  |    |                           |  |    |                          |  |

大腸経の熱が溜まりやすいところ。触ると痛い人数。

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

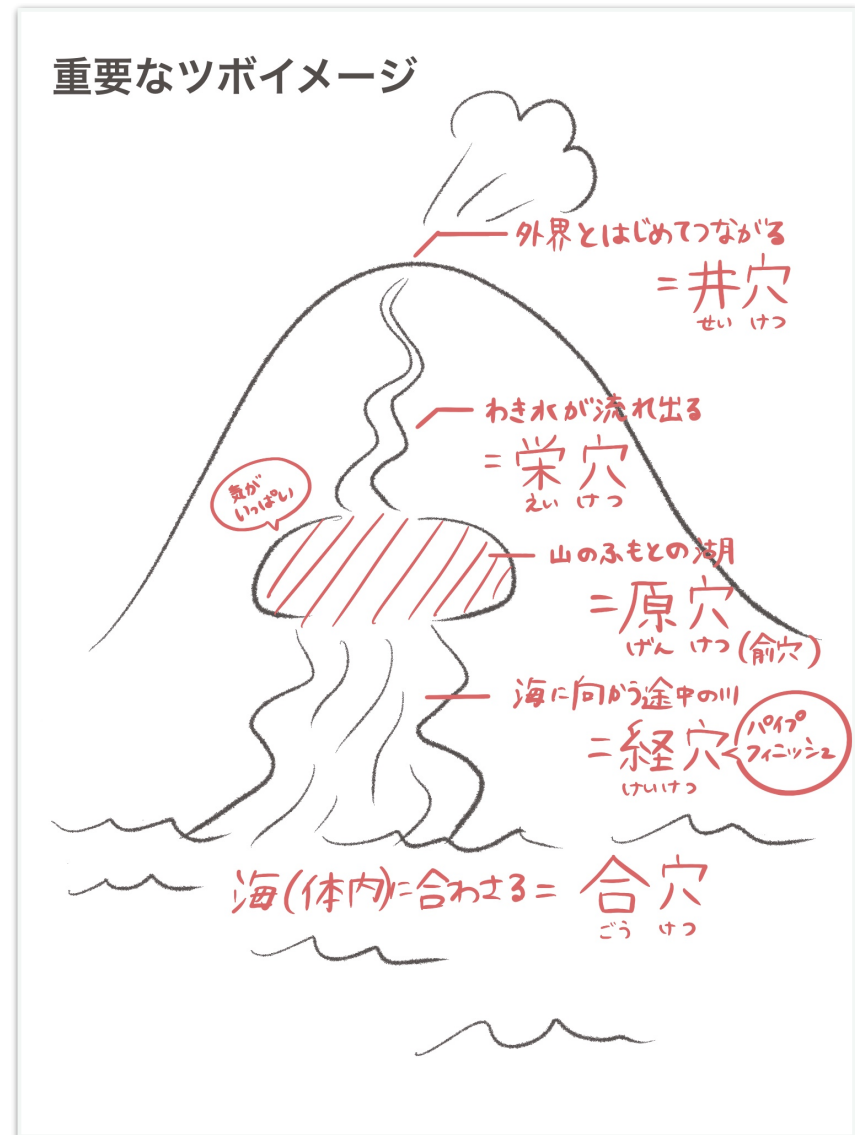
山からチョロチョロおりてくる湧き水が栄穴（えいけつ）

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。

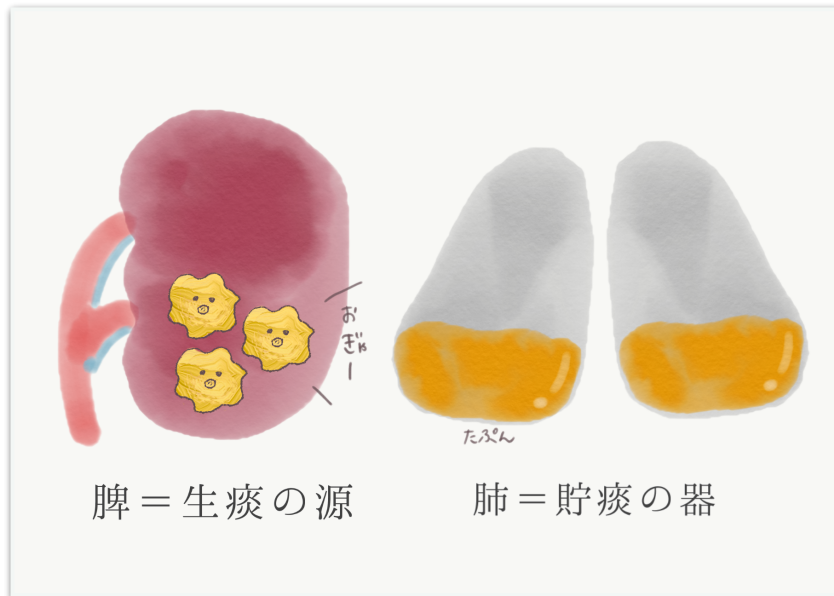
海＝体内に合わさる合穴。

井穴と原穴を覚えておくと、便利！





### ③ 【内傷型】 痰湿タイプの咳



- 食生活の不摂生でネチヨネチヨが溜まってる！
- 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・ネチヨネチヨ）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

### ③ 【内傷型】 痰湿タイプの咳の漢方 竹茹温胆湯（ちくじょうたんとう）



ドラッグストア漢方。クラシエの風邪シリーズ

竹茹（ちくじょ）→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

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】 痰湿タイプの咳のツボ 痰取り豊隆（ほうりゅう）

**ST40** ほうりゅう **豊隆** (胃経の絡穴)

下腿前外側、前脛骨筋の外縁、外果尖の上方8寸。

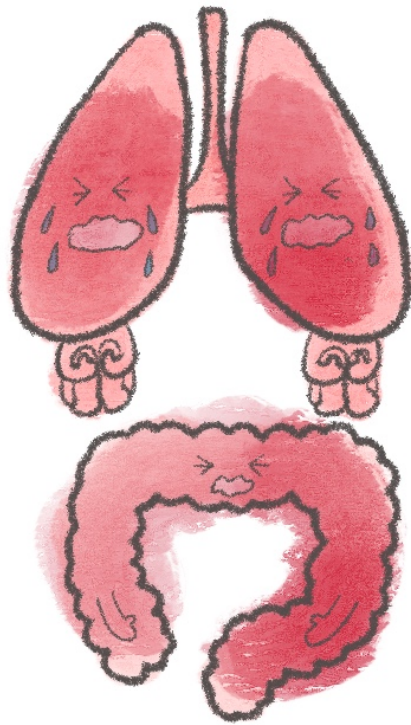
| <p><b>取り方</b></p> <p>条口(P52)外方で1横指(中指)の所を取る。</p> | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="3" style="text-align: center;">主治</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">足の浮腫み<br/></td> <td style="text-align: center;">咳嗽<br/></td> <td style="text-align: center;">喘息<br/></td> </tr> <tr> <td colspan="3">その他：下肢痛など</td> </tr> <tr> <th colspan="3" style="text-align: center;">解剖</th> </tr> <tr> <td style="width: 15%;">筋</td> <td colspan="2">皮下に前脛骨筋・長指伸筋がある。</td> </tr> <tr> <td>神経</td> <td colspan="2">筋枝は深脛骨神経が、皮枝は外側腓腹皮神経が分布する。</td> </tr> <tr> <td>血管</td> <td colspan="2">皮下に前脛骨動脈が走行する。</td> </tr> </table> | 主治     |  |  | 足の浮腫み<br> | 咳嗽<br> | 喘息<br> | その他：下肢痛など |  |  | 解剖 |  |  | 筋 | 皮下に前脛骨筋・長指伸筋がある。 |  | 神経 | 筋枝は深脛骨神経が、皮枝は外側腓腹皮神経が分布する。 |  | 血管 | 皮下に前脛骨動脈が走行する。 |  |
|--|--|--------|--|--|-----------|--------|--------|-----------|--|--|----|--|--|---|------------------|--|----|----------------------------|--|----|----------------|--|
| 主治   |  |        |  |  |           |        |        |           |  |  |    |  |  |   |                  |  |    |                            |  |    |                |  |
| 足の浮腫み<br>  | 咳嗽<br>   | 喘息<br> |  |  |           |        |        |           |  |  |    |  |  |   |                  |  |    |                            |  |    |                |  |
| その他：下肢痛など  |  |        |  |  |           |        |        |           |  |  |    |  |  |   |                  |  |    |                            |  |    |                |  |
| 解剖   |  |        |  |  |           |        |        |           |  |  |    |  |  |   |                  |  |    |                            |  |    |                |  |
| 筋  | 皮下に前脛骨筋・長指伸筋がある。   |        |  |  |           |        |        |           |  |  |    |  |  |   |                  |  |    |                            |  |    |                |  |
| 神経   | 筋枝は深脛骨神経が、皮枝は外側腓腹皮神経が分布する。   |        |  |  |           |        |        |           |  |  |    |  |  |   |                  |  |    |                            |  |    |                |  |
| 血管   | 皮下に前脛骨動脈が走行する。   |        |  |  |           |        |        |           |  |  |    |  |  |   |                  |  |    |                            |  |    |                |  |

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



ねつ じゃ うっぱい  
**熱邪鬱肺**

肺・大腸が熱を  
持っている状態



肺・大腸の  
熱をさます

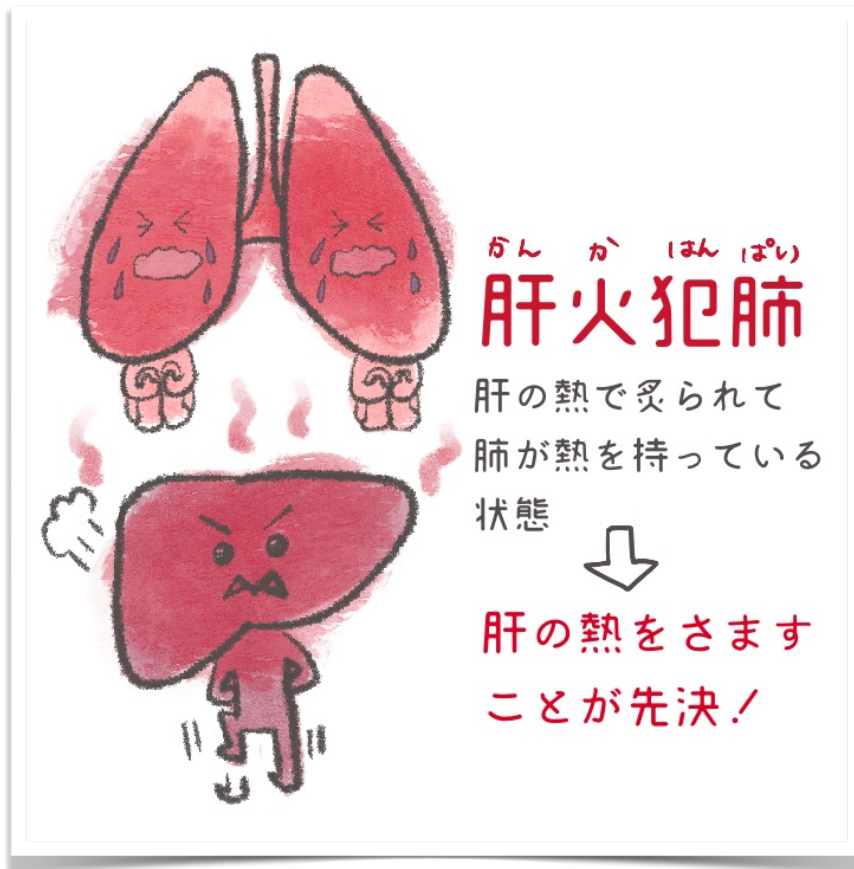
【主症状】咳、黄色い粘っこい痰、高熱

【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

## 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

# 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（びやくじゅつ）→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

# 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）

LR3

たいしょう

## 太衝

（肝の原穴、肝経の衞土穴）

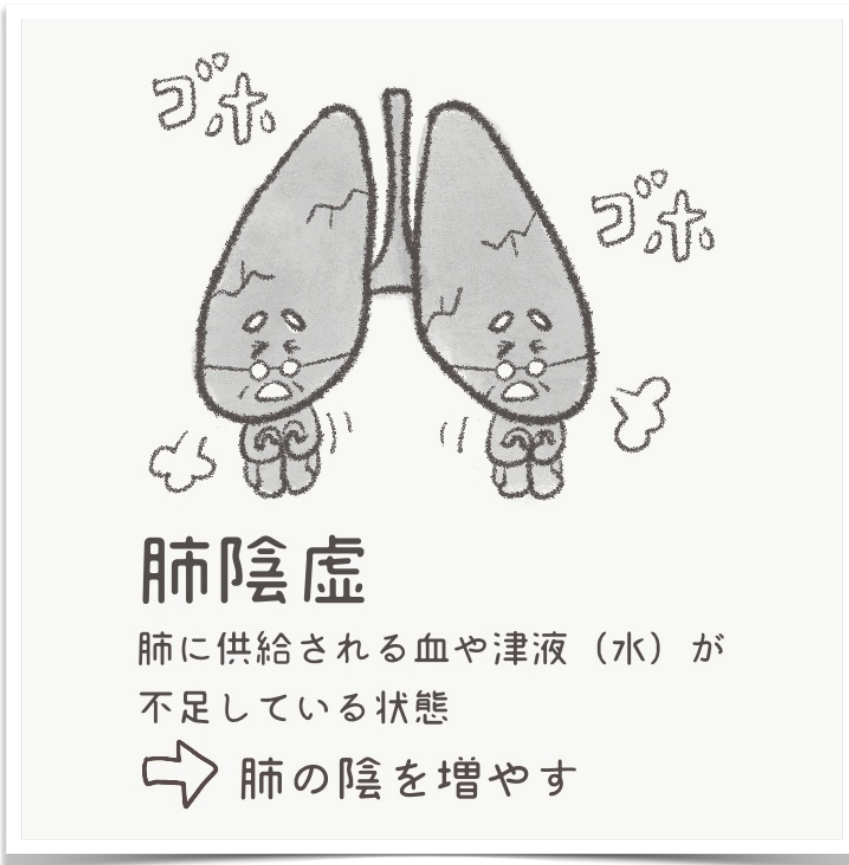
足背、第1・第2中足骨間、中足骨底接合部遠位の陥凹部、足背動脈拍動部。

| 取り方  | 主治  |          |         |          |
|--|---|----------|---------|----------|
| <p style="font-size: x-small;">第1、第2中足骨の間を指で撫で上げたとき、指が止まる所で足背動脈拍動部を取る。</p> | <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%; padding: 5px;">頭痛<br/></td> <td style="width: 33%; padding: 5px;">めまい<br/></td> <td style="width: 33%; padding: 5px;">精神不安<br/></td> </tr> </table> <p style="font-size: x-small; margin-top: 5px;">その他：高血圧症、月経不調、咽頭部痛など</p> | 頭痛<br>   | めまい<br> | 精神不安<br> |
| 頭痛<br>   | めまい<br>   | 精神不安<br> |         |          |
| <b>解剖</b>  |   |          |         |          |
| 筋  | 皮下に第1背側骨間筋がある。  |          |         |          |
| 神経   | 筋枝は外側足底神経が、皮枝は深腓骨神経が分布する。   |          |         |          |
| 血管   | 皮下に足背動脈が走行する。   |          |         |          |

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（はいいんきよ）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



# 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😂

# ⑤肺陰虚タイプの咳のツボ 肺俞 (はいゆ) を補す

**BL13** はいゆ **肺俞** (肺の背部俞穴)

上背部、第3胸椎棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方1寸5分。

**取り方**  
第3胸椎棘突起下縁の高さで、後正中線の1.5寸外方を取る。

第3胸椎棘突起

肺俞

1.5寸

頸部を屈曲したとき最も高く隆起するのが第7頸椎棘突起である。そこを起点に第3胸椎棘突起をさがす。

| 主治           |  |
|--------------|--|
| 咳嗽           | 気喘   |
| 鼻炎           |  |
| その他：胸痛、咽頭痛など |  |
| 解剖           |  |
| 筋            | 皮下に僧帽筋・菱形筋・脊柱起立筋がある。                       |
| 神経           | 筋枝は副神経・頸神経叢の枝・肩甲背神経・脊髄神経後枝が、皮枝は胸神経後枝が分布する。 |
| 血管           | 皮下に頸横動脈の枝・肋間動脈背枝が走行する。                     |

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



2022年3月16日(水)10時～13時

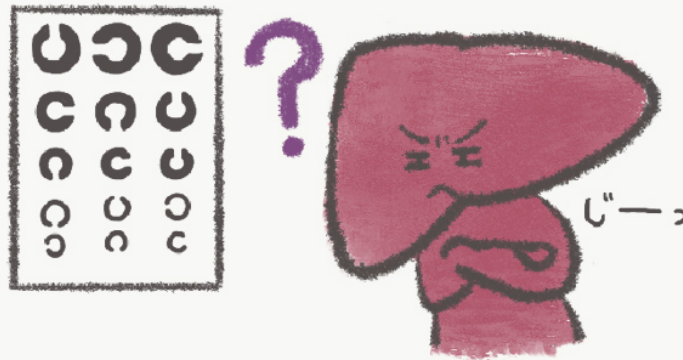
いよいよあなたは魔女になる実践編！中医学実践コース。毎回症状をテーマにケーススタディを学んで「自分で考え対処できる家庭の医学」を目指します。次回テーマは「花粉症＝生活習慣病！」



# 視力低下・眼精疲労

## 「目は肝臓の窓」

肝臓は目に繋がっていて  
肝臓の血が目を養ってる。  
視力低下を緩やかにする方法万歳！



いよいよあなたは魔女になる！  
中医学実践コース



# 2022年4月日程これから！

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「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！