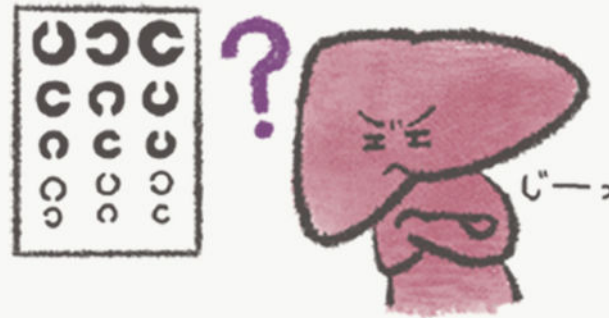


たぶん、世界一笑いながら学べるお母さんのための中医学講座

視力回復養生マトメ！



2022年4月25日(月)

10:00-13:00

場所 WEB会議室アプリzoom

定員 15名

講師 中医学勉強中の主婦
河口あすか・神谷成美

こんな人にオススメ

- ☆産後視力がガタ落ちした
- ☆子供の視力低下に困ってる
- ☆目から来る頭痛や肩こりがある
- ☆目がいつも疲れてる

中医学実践コース#7

テーマ「視力回復養生マトメ」

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

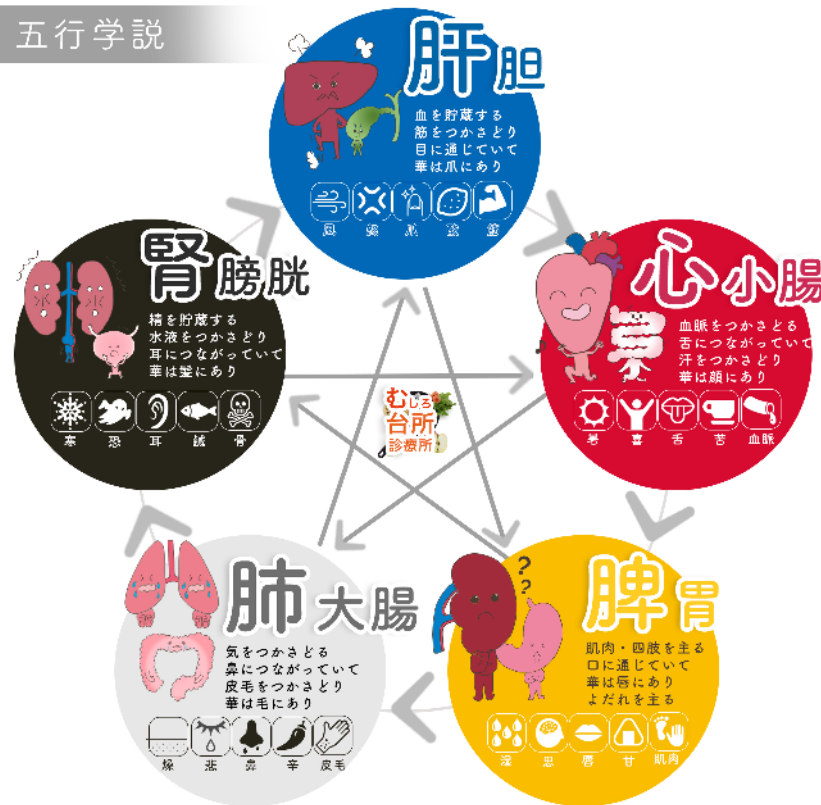
人は不調になると
生命維持に不要な臓器・器官から切って
体を助けていく！



視力の不安

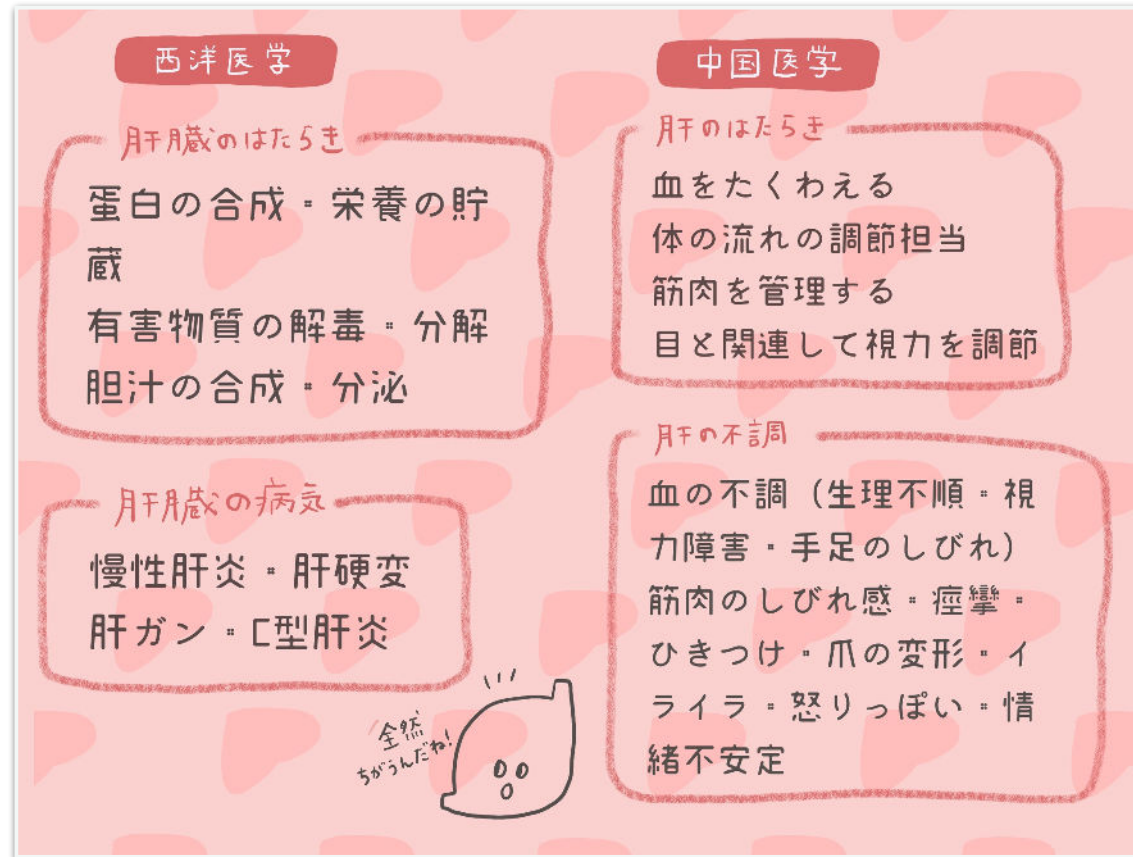
子供は弱視や視力低下、大人は白内障・緑内障。不安を解消しよう！

五行学説



中医学独特の考え方—五行論

病気はなんでもざっくり5つのフォルダに分ける。雑！



現代医学と中医学、臓器の捉え方の違い

現代医学・西洋医学は「肝臓そのもの」中医学は、目や爪、筋肉、感情ひっくるめた「肝グループ」と捉える



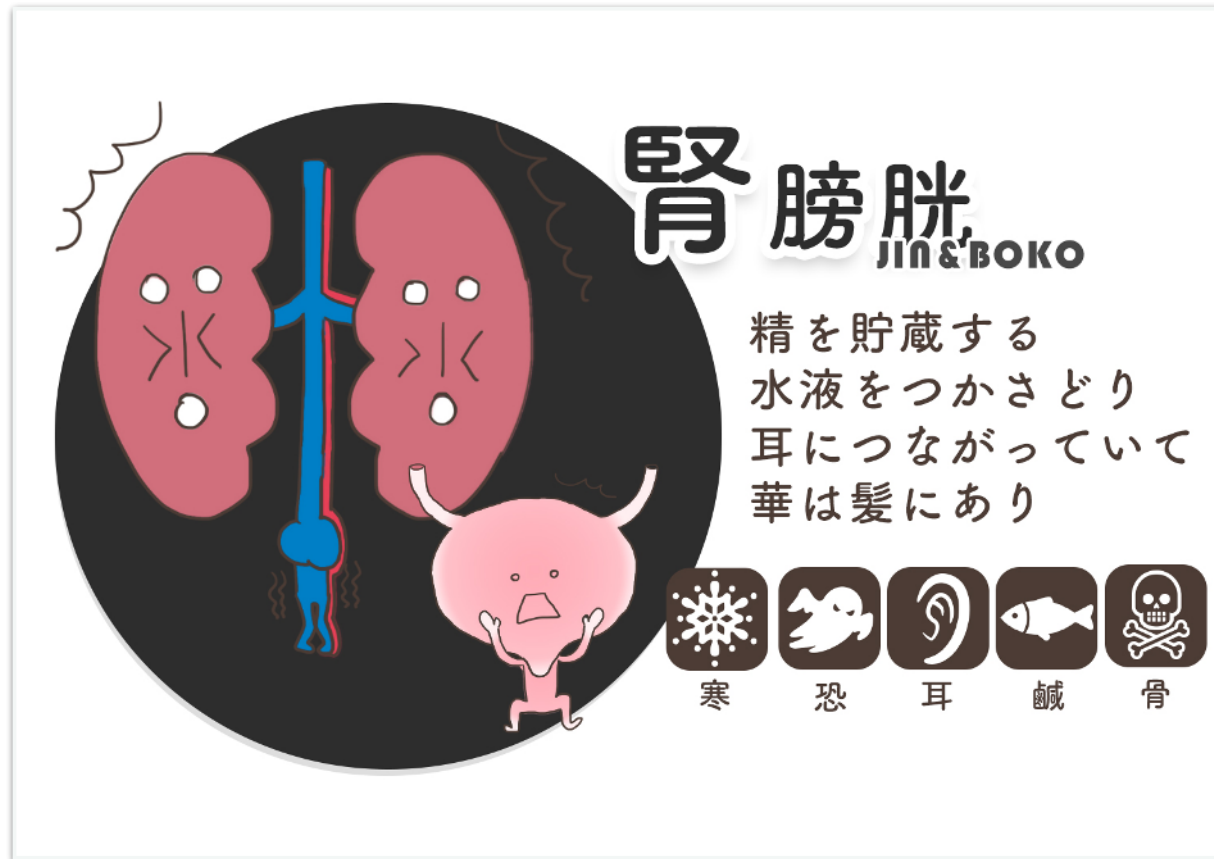
目の不調関係する臓器①肝臓

肝のお仕事ー血の貯蔵

- ①血をたくわえて全身に供給
 - ②筋肉に血を貯蔵。関節をなめらかに動かす
 - ③目は肝臓の窓。視力を調節
 - ④疏泄（そせつ）血や気の「流れ」担当
 - ⑤胆のう（平たく言うと油の消化担当）とペア
-

肝の働きが弱ると...

	働き	衰えると...
血	肝は血を貯蔵する臓器。	生理不順／視力障害／手足のしびれ／痙攣／めまい／吐血
筋肉	血は筋肉を滋養している	しびれ／痙攣／ひきつけ／爪の変形／爪床部の色が蛋白
目	肝は目と繋がっている	目の充血／目のかすみ／目の乾燥／めまい
疏泄（そせつ）	疏泄機能が順調に働いてると血や水の運行・代謝を促す	下痢／生理痛／むくみ／咯血／嘔吐／両脇部の張痛、膨張感／情緒不安感／イライラ／怒りっぽい／抑うつ
胆のう	胆のうは肝にくっついていて、胆汁の貯蔵と消化を助ける	食欲減退／腹部膨満感／黄疸／口苦



目の不調と関係する臓器②腎

生命エネルギーの源になる臓器。老化と密接なカンケイ！

ざっくり言うと、一度失うと元に戻らないもの！視力、髪、歯など

腎のお仕事ー生命エネルギーの源

1. 腎精（成長ホルモン・髓のモト）を貯蔵
 2. 命門（めいもん）の火＝生命エネルギーの種火を保持
 3. 骨髓・脳髓を管理
 4. 耳と大小便に連結
 5. 納気（のうき）作用（呼吸の「吸う」をサポート）を促進
 6. 尿の生成
-

腎の働きが弱ると...

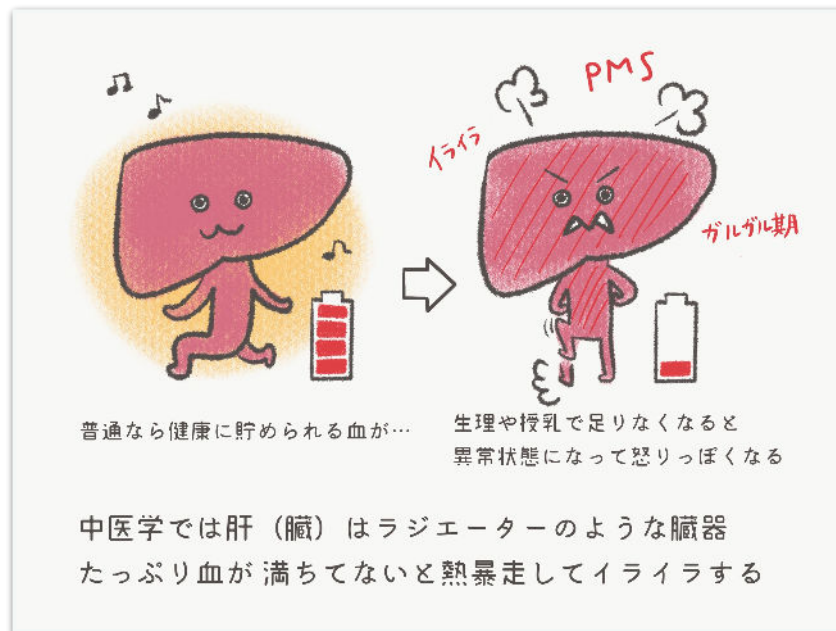


腎が衰えると

失うと取り戻せないパーツや器官に影響がある

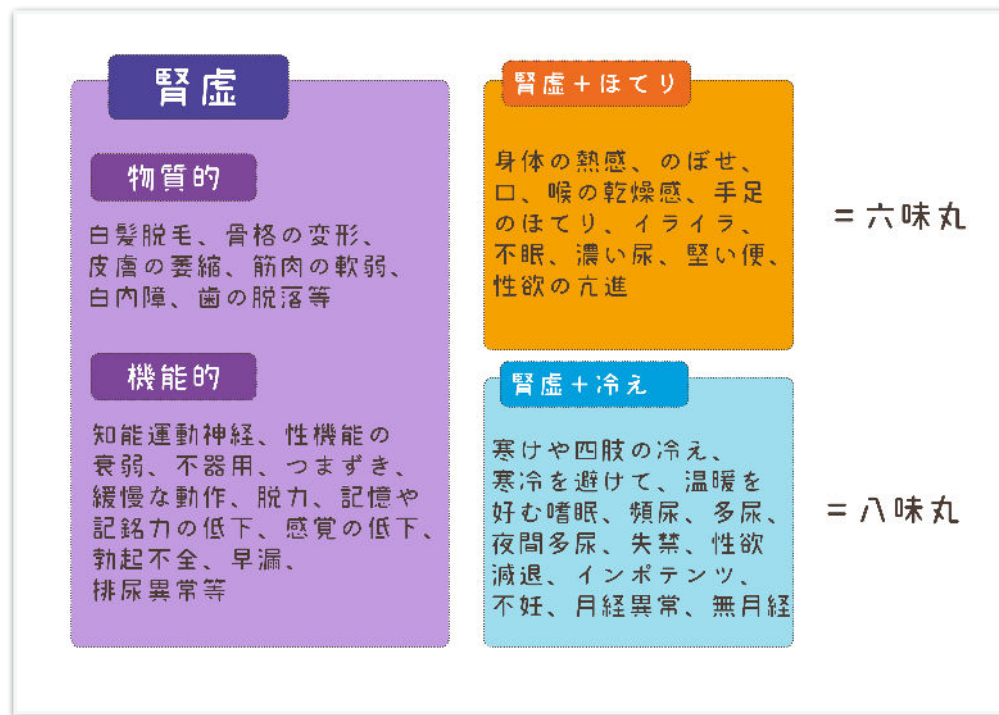
髪、歯、視力、脳髓、生殖能力など

①肝血不足による眼精疲労



- 【主症状】 眼精疲労、目の乾燥感（ドライアイ）、目のかすみ
- 【伴う症状】 顔、爪、唇のツヤがなくなる、肩こり、手足のしびれ、イライラ
- 【治療原則】 肝血を補い、目の疲労を回復

①肝血不足の漢方 六味丸（ろくみがん）



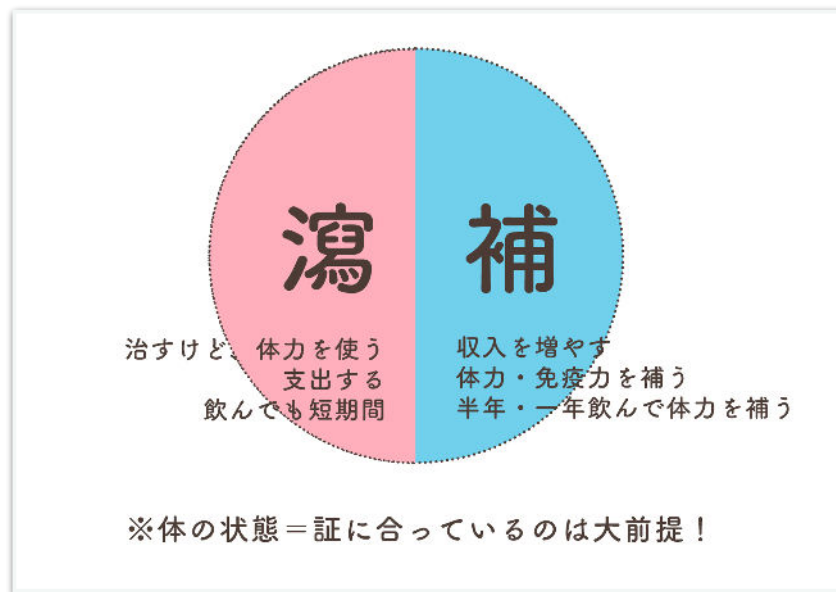
熟地黄（じゅくじおう）山茱萸（さんしゅゆ）山薬（さんやく）
沢瀉（たくしゃ）茯苓（ぶくりょう）牡丹皮（ぼたんぴ）

生命エネルギーの源である腎に入る漢方

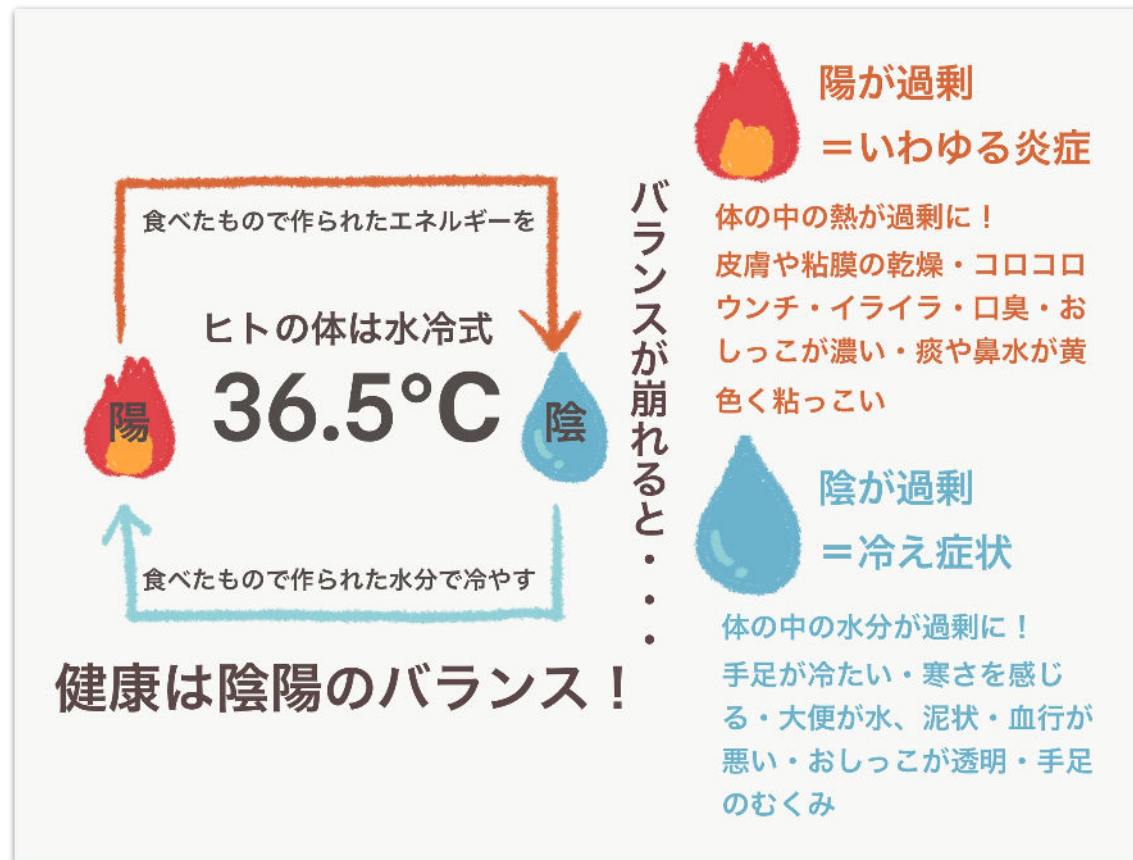
年取ったら減るシリーズ、歯髄、脳髄、骨髓

「ボケ」も脳髄が減っていくから

漢方を俯瞰で見よう



- ざっくり補う系（収入を増やす系）と瀉す系（治すけど、体力を使う、支出系）がある。
- 補う漢方にもエンジン系、ガソリン系がある
- 瀉の漢方は西洋薬みたいに飲んでも1週間程度。長く飲むと体力を奪っていくもの
- その人の「証」に合っていることが前提
- 補の漢方は半年、1年飲み続けて効果を感じるようなもの



健康は陰陽のバランス！

現代医学は異常値＝病気。中医学は陰陽のバランスが崩れたら病気と捉える。

①肝血不足の漢方 四物湯（しもつとう）



当帰（とうき）川芎（せんきゅう）白芍（しゃくやく）熟地黄（じゅくじおう）

ザ！輸血！肝の血になる漢方

単品だとネチヨネチヨ系なので、補気の漢方と一緒に

①肝血不足の薬膳

酸味＝肝

トマト、りんご、桃、
ビワ、ブドウ、みかん
、あんず、ざくろ、
酢、梅

肝を補う食材→酸味の食材

人参、ほうれん草、落花生、龍
眼肉、ぶどう、ライチ、豚レ
バー、豚ハツ、イカ、タコ、赤
貝

※肝は化学工場・油の消化担当
補う以上に酒や油のとりすぎで
使いすぎてる現代人多数！

酸味＝肝

トマト、りんご、桃、
ビワ、ブドウ、みかん
、あんず、ざくろ、
酢、梅

苦味＝心

ニガウリ、アロエ、く
わい、みょうが、タラ
の芽、レタス、ぎん
なん、烏レバー、
ココア、酢

甘味＝脾

うるち米、もち米、大
豆、とうもろこし、
くるみ、落花生、
鮭、鯖、秋刀魚
卵

辛味＝肺

しょうが、ニラ、しゅ
んぎく、ねぎ、きんか
ん、紫蘇、山椒、唐
辛子、八角、酒粕

鹹味＝腎

あさり、イカ、牡蠣、
昆布、イワシ、しじみ
、ハマグリ、カニ、
わかめ、豚肉、
塩、醤油、味噌

「薬膳&漢方の食材辞典」阪口珠未著より

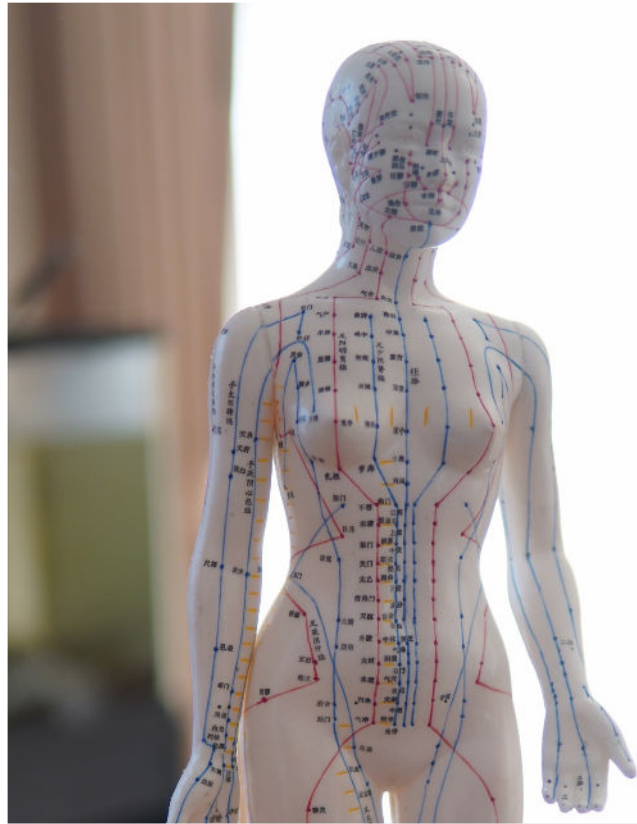
薬膳の基本的な考え方ー五味

食材の体を温める度合いー五性（ごせい）

	冷やす		どちらでもない		温める
性質	寒性	涼性	平性	温性	熱性
作用	体を強く冷やし 熱邪を取り除く	体を冷やし 熱邪を取り除く	温める作用も 冷やす作用も 持たない	体の冷えを 温める	体の冷えを 強く温める
代表食材	ゴーヤ、スイカ、 豆腐、タケノコ など	大根、きゅうり、 セロリ、ほう れん草など	ハトムギ、あず き、キャベツ、 どうもろこしな ど	生姜、栗、エビ、 羊肉、鶏肉、 かぼちゃなど	山椒、唐辛子、 コショウ、くる みなど

薬膳の基本的な考え方ー五性

経絡とツボ

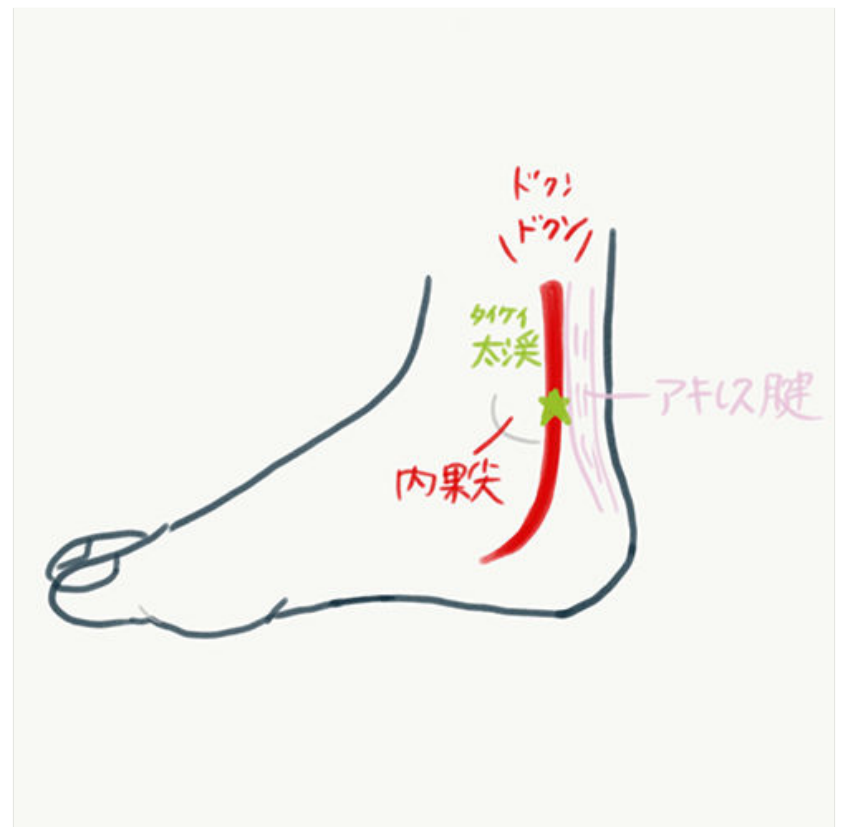


特定の臓器と皮膚をつなぐ「電線」みたいなもの

ツボは「スイッチ」

その中でも重要なツボ→原穴
(げんけつ) = ブレーカー

①肝血不足のツボ 太溪（たいけい）



腎の原穴（ブレーカー的なツボ）を温める！

足湯をする

足首蓄熱ウォーマーを巻く

弱いお灸をする（竹生島ちくぶじま）

②肝腎陰虚（かんじんいんきょ） による眼精疲労・視力低下



【主症状】眼精疲労、目の乾燥感、
目のかすみ、視力低下

【伴う症状】めまい、難聴、耳鳴り、
健忘、口乾きやすい、皮膚乾燥、腰
のだるさ

肝血不足がさらに進行＋熱感！

イライラ・陰険な性格！

白内障、緑内障はこのフォルダ

陰虚（いんきょ）＝おなかの火事



熱を冷ますもの
(寒性、涼性の食材)
冷たいものを欲する



暑がって脱ぎたがる
けど、冷えてる



のぼせ、ほてり、寝汗
口や皮膚乾燥、イライラ
起こりっぽい、不眠



対策：

血を補う、熱を冷ます

陰虚（いんきょ）とは

②肝腎陰虚（かんじんいんきょ）の漢方 杞菊地黄丸（こぎくじおうがん）



六味丸＋枸杞子（くこし）・菊花（きくか）

枸杞子：肝腎の滋養強壮

菊花：冷やす、熱を冷ます

腎の材料を増やして熱を冷ます

②肝腎陰虚の薬膳

血や精（髓）になる食べ物

小松菜、アスパラガス、にんじん、烏骨鶏、鶏卵、ウズラの卵、あわび、牡蠣、ムール貝、帆立貝、いちご、落花生、龍眼肉、ぶどう、ライチ、豚レバー、イカ、豚足、松の実、黒胡麻

【調理方法】 スープ、煮物、鍋物のような水気の多い料理、サラダなど冷やす料理

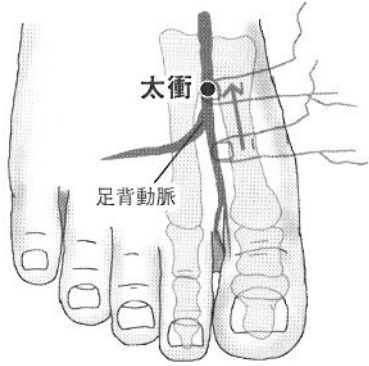
オススメは鶏ガラボーンブロス！

②肝腎陰虚のツボ 太衝（たいしょう）

LR3 たいしょう
太衝（肝の原穴、肝経の翕土穴）

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
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。



主治		
頭痛	めまい	精神不安
その他：高血圧症、月経不調、咽頭部痛など		
解剖		
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）

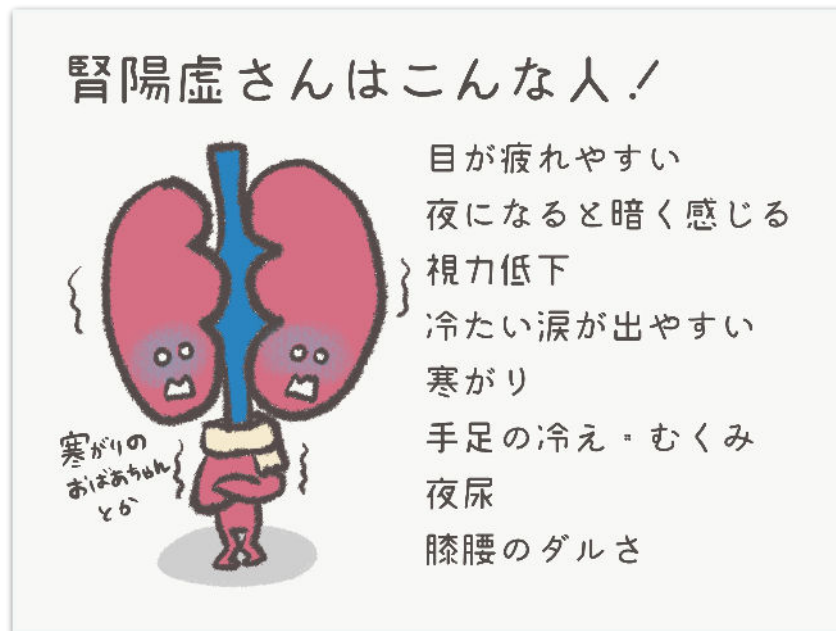
流れをつかさどる臓器。ここが滞っていると、全身の巡りが悪くなる

指でグリグリする

つまみ風くんでグリグリする

足湯をする

③腎陽虚（ようきょ）による視力低下・眼精疲労

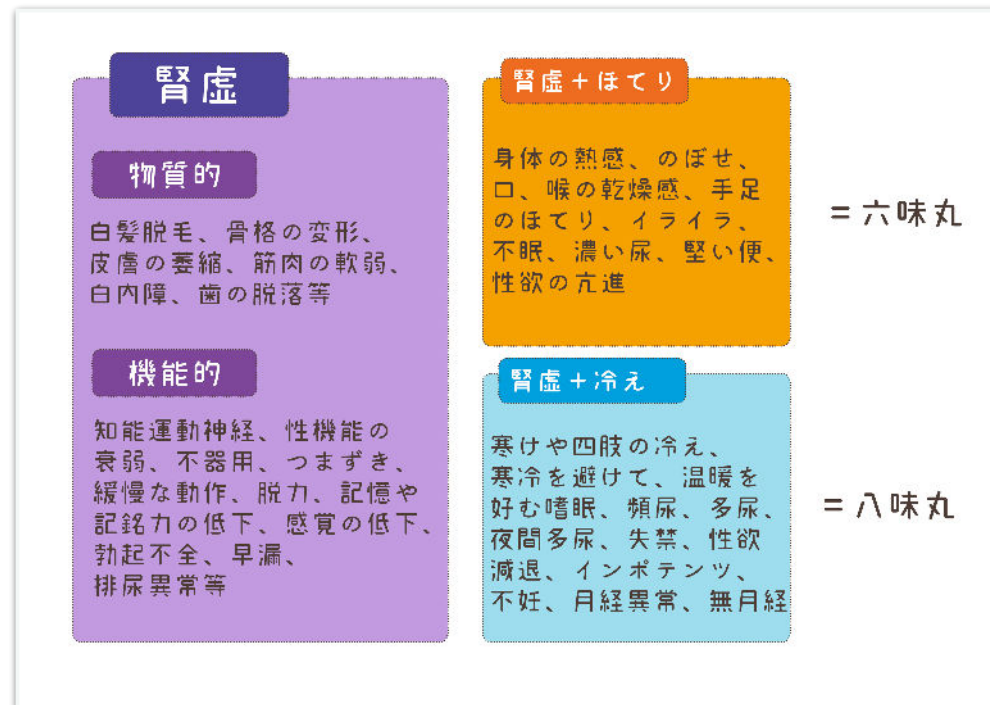


【主症状】目が疲れやすい、夜になると暗く感じる、視力低下、冷たい涙が出やすい

【伴う症状】寒がり、手足の冷え、暖かいものを嗜好、夜尿多い、腰膝のだるさ、手足のむくみ

弱ってる子供、真夏でも寒がってるおばあちゃんみたいな感じ

③腎陽虚の漢方 八味丸（はちみがん）



老化を緩やかにしてくれる漢方

六味丸

+ 桂皮（けいひ）肉をあっためる

+ 附子（ぶし）トリカブト。
超あっためる

③腎陽虚の薬膳



くるみ、エビ、なまこ、イワナ、羊肉、犬肉、鹿肉、クマ肉、海馬（タツノオトシゴ）

曲がりものは腎に入る！

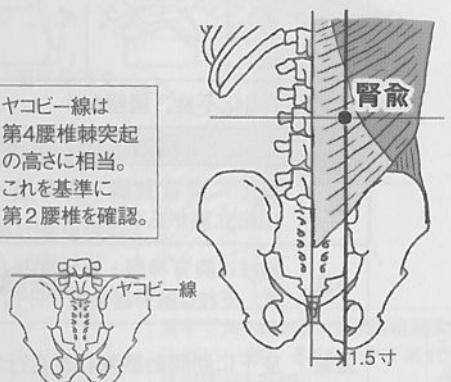
③腎陽虚のツボ 腎俞（じんゆ）

BL23 じん ゆ
腎俞（腎の背部俞穴）

腰部、第2腰椎棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方1寸5分。

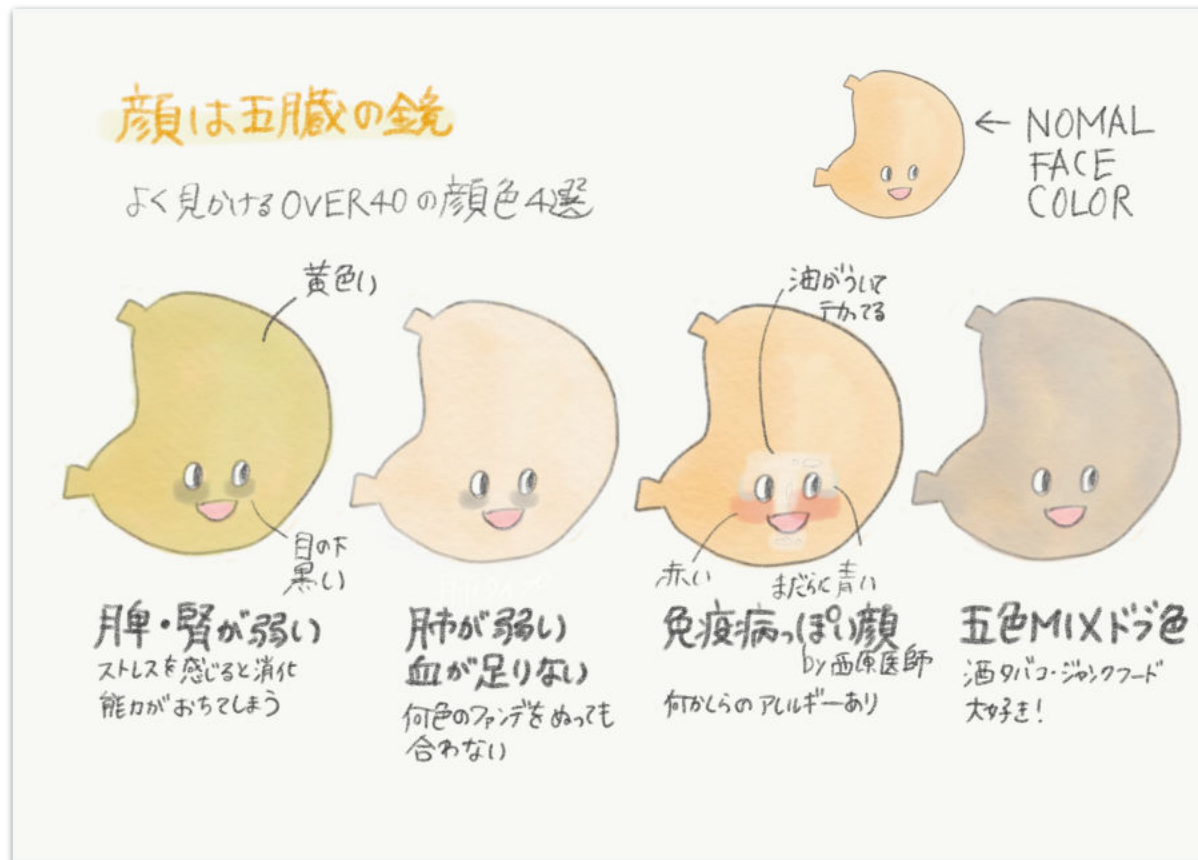
取り方
第2腰椎棘突起下縁の高さで、後正中線の1.5寸外方を取る。

ヤコビー線は第4腰椎棘突起の高さに相当。これを基準に第2腰椎を確認。



主治		
遺精・遺尿 	ED 	月経不調 
その他：腰痛、難聴、耳鳴り、喘息など		
解剖		
筋	皮下に腰背腱膜・脊柱起立筋がある。	
神経	筋枝は脊髄神経後枝が、皮枝は腰神経後枝が分布する。	
血管	皮下に腰動脈背枝が走行する。	

- 腰の心地よいところにカイロを貼る
- 膀胱の経絡が背中全面通ってるので、どこかにカイロを貼ると電線を伝って熱が伝わる



2022年5月11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！5時間目は人を見るだけで体調がわかる魔女入門

たぶん、世界一笑いながら学べるお母さんのための中医学実践コース

うんちのウンチク便秘編



しーん...

2022年5月25日

10:00-13:00 水

場所 WEB会議室アプリzoom

定員 15名

講師 中医学勉強中の主婦
河口あすか・神谷成美

こんな人にオススメ

- ・赤ちゃん、子供が便秘
- ・便秘でお腹が張る
- ・屁が臭い

2022年5月25日(水)10時～13時中医学実践コース

たぶん、世界一笑いながら学べる中医学実践コース。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「便秘」です。気をいかに補うか！に尽きます。

たぶん、世界一笑いながら学べるお母さんのための中医学講座

ウンチのウンチク下痢編



2022年6月29日(水) **10:00-13:00**

場所 WEB会議室アプリzoom

定員 15名

講師 中医学勉強中の主婦
河口あすか・神谷成美

こんな人にオススメ

- ☆お腹の調子が不安定
- ☆いつもビチクソ
- ☆下痢の芯がでない



2022年6月29日(水)10時～13時中医学実践コース

たぶん、世界一笑いながら学べる中医学実践コース。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「下痢」です。お腹の調子が整わない人必見！

今後の日程

「はじめての中医学」

6時間目 6月15日(水)

7時間目 7月6日(水)

中医学実践コース

6月29日(水)、7月13日(水)
