

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)** こんな人にオススメ  
10:00-13:00  
場所 WEB会議室アプリzoom  
定員 15名  
講師 中医学実践中の立派なお母さん 河口あすか・神谷成美

**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！

1



## 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！

3

## 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

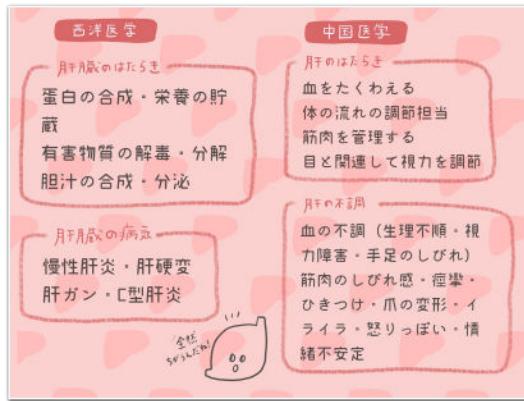
2



## 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！

4



## 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

5

## 肝のお仕事—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



## 目の不調関係する臓器①肝臓

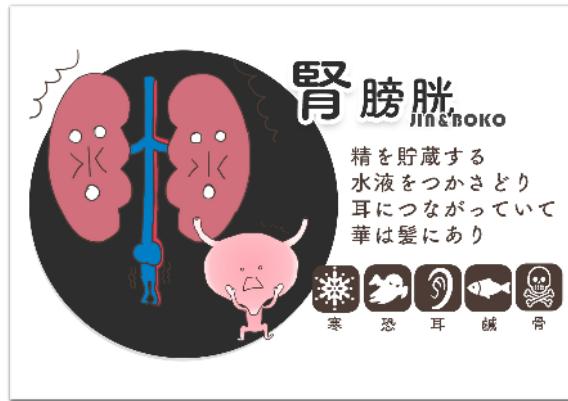
6

## 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／喀血／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	胆のうは肝にくつについていて、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

7

8



## 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

9

## 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トや器官に影響がある

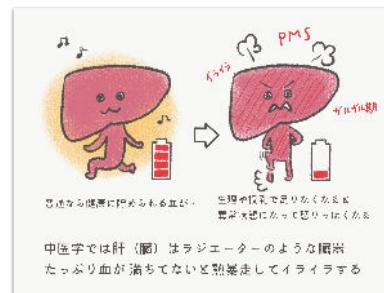
髪、歯、視力、脳髄、生殖能力など

## 腎のお仕事—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. 骨髄・脳髄を管理
4. 耳と大小便に連結
5. 納氣（のうき）作用（呼吸の「吸う」をサポート）を促進
6. 尿の生成

10

## 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

11

12

## ①肝血不足の漢方 六味丸（ろくみがん）



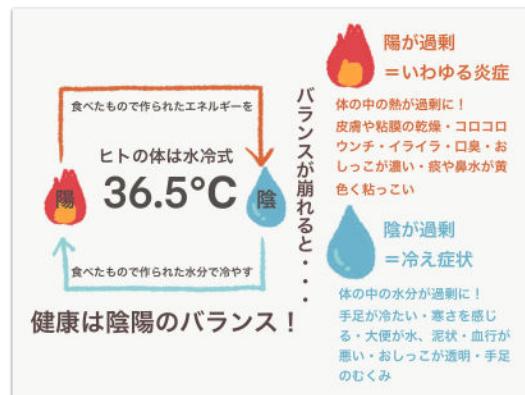
熟地黄（じゅくじょう）山茱萸（さんしゅゆ）山茱萸（さんやく）  
沢瀉（たくしゃ）茯苓（ぶくれいよ）う）牡丹皮（ばたんぴ）

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、骨髄

「ボケ」も脳髄が減っていくから

13

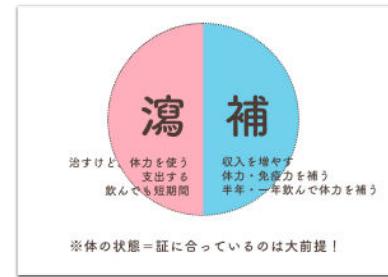


健康は陰陽のバランス！

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。

15

## 漢方を俯瞰で見てみよう



- ざっくり補う系（収入を増やす系）と瀉する系（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

14

## 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（じゅくじょう）

ザ！輸血！肝の血になる漢方

単品だとネチョネチョ系なので、補氣の漢方と一緒に

16

## 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！

17

### 食材の体を温める度合い－五性（ごせい）

性質	冷やす		どちらでもない			温める
	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 温めら	体の冷えを 強く温める	
代表食材	ゴーヤ、スイカ 大根、きゅうり 、豆腐、タケノ、セロリ、ほう こなど		ハトムギ、あず き、キッペツ、 どうもろこしなど	生姜、栗、エビ 、羊肉、鶏肉、 かぼちゃなど	山楂、唐辛子、 コショウ、くる みなど	

## 薬膳の基本的な考え方－五性

19

### 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、鰯、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、じじみ  
、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－五味

18

## 経絡とツボ



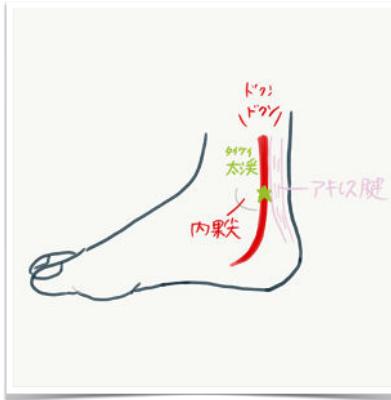
特定の臓器と皮膚をつなぐ「電線」みたいなもの

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

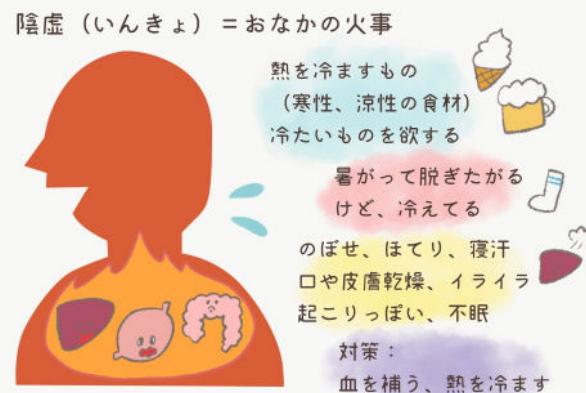
20

## ①肝血不足のツボ 太渓（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）

21



陰虚（いんきょ）とは

23

## 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

22

## ②肝腎陰虚（かんじんいんきょ）の漢方 杞菊地黄丸（こぎくじょうがん）



六味丸+枸杞子（くこし）・菊花（きくか）

枸杞子：肝腎の滋養強壯

菊花：冷やす、熱を冷ます

腎の材料を増やして熱を冷ます

24

## ②肝腎陰虚の薬膳

血や精（髄）になる食べ物

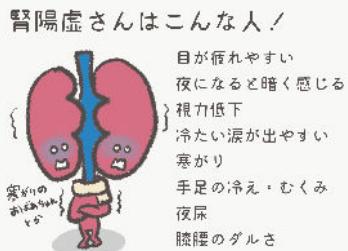
小松菜、アスパラガス、にんじん、烏骨鶏、鶏卵、ウズラの卵、あわび、牡蠣、ムール貝、帆立貝、いちご、落花生、龍眼肉、ぶどう、ライチ、豚レバー、イカ、豚足、松の実、黒胡麻

【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！

25

## ③腎陽虚（ようきょ）による視力低下・眼精疲労



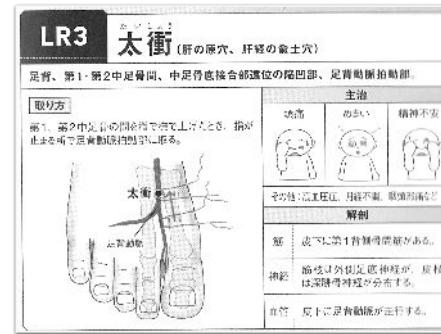
【主症状】目が疲れやすい、夜になると暗く感じる、視力低下、冷たい涙が出やすい

【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

27

## ②肝腎陰虚のツボ 太衝（たいしょう）



肝の原穴（ブレーカー的存在）

流れをつかさどる臓器。ここが滞つてると、全身の巡りが悪くなる

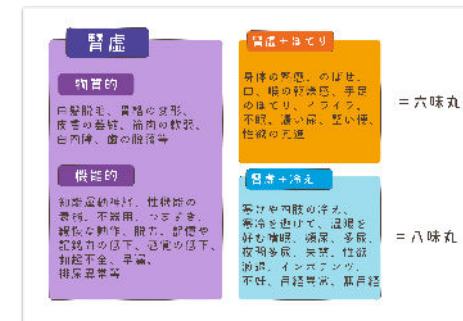
指でグリグリする

つむじ風くんでグリグリする

足湯をする

26

## 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）肉をあつためる

+附子（ぶし）トリカブト。超あつためる

28

### 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！

29

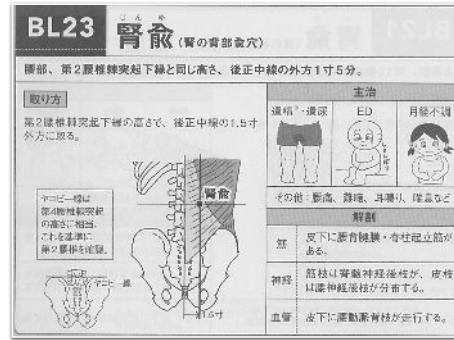


2022年5月11日(水)10時～14時「はじめての中医学」

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

31

### ③腎陽虚のツボ 腎俞（じんゆ）



- 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

30



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。

32



## 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)