



中医学実践コース#8

テーマ「ウンチのウンチク便秘編」

家庭で使える漢方やツボをご紹介します！

自己紹介



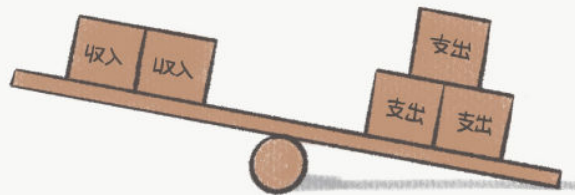
講師：河口あすか
三児の母
カメラマン／WEB関係



監修：神谷成美
二児の母
足つぼ・経筋施術そえる堂

食べたものから
収入は作られる

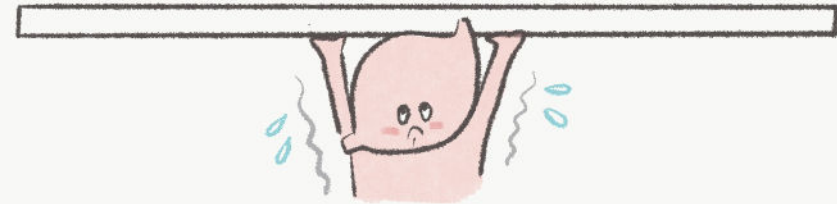
- ☆発育 成長する
- ☆体温を一定に保つ
- ☆食べたものを消化する
- ☆ウイルスやばい菌から
体を守る
- ☆考える 勉強する
- ☆運動する
- ☆仕事をする
- ☆病気を治す



収入以上に支出した時に病気になる

収入を増やして（消化能力を上げる）支出を減らす（気を消耗しない）

病気を治す／体温を一定に保つ／ウイルスや
バイキンから体を守る／食べたモノを消化する
汗や血、うんちを運ぶ／考える／運動する／勉
強する／臓器が所定の位置に留まるようにする
成長する／発育する



気＝胃で消化されたものから作られたエネルギー

病をマクロの視点で見る！



ウンチは毒素
デトックスして排出すべし



うんちも汗も
体の大切なモノ
ムリやり出すのはNG

ウンチは毒素だからデトックスすればよい→×
結果的に体が治ったから便が出る→○

中医学から見た便秘

便秘とは、大腸伝導機能の失調により、排便間隔の延長、排便困難、あるいはすっきりと排便できない病症。

現代の常習性便秘、腸神経症、全身衰弱による腸無力、直腸や肛門疾患による便秘、薬物性便秘、内分泌や代謝性疾患による便秘などは、この弁証論治を参考に治療すると良い。

大腸が潤いを失った便秘—熱秘 (ねっぴ) タイプ



普段からの陽盛体質や熱症状、辛いものの過食などにより大腸に熱を持って津液を消耗して、大腸が潤いを失って伝導機能が失調すると便秘になる

実熱タイプ

【主症状】 排便周期の延長または正常、乾硬便、発熱、口乾

【伴う症状】 口臭、腹脹痛、排尿量が少なく濃い

【治療原則】 胃腸の実熱を瀉し、失った津液の回復を図り、伝導を調節し排便を促す

熱秘タイプの漢方 麻子仁丸（ましにんがん）



※下法薬！強めの薬！治ったらすぐやめる！

大黄、枳実、厚朴...腸内の熱を冷まして排便を促す

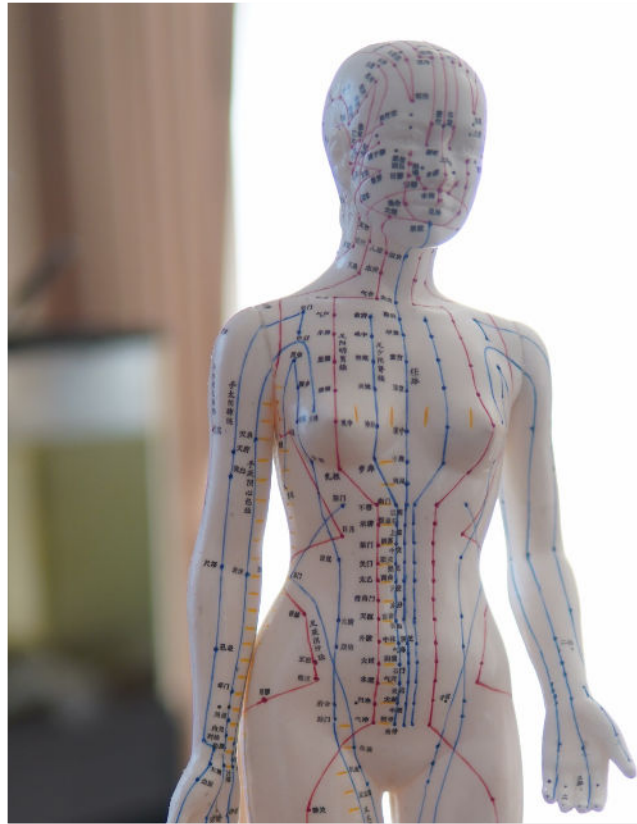
火麻仁、杏仁、桃仁...腸を潤し、排便を促す

玄参、生地黄、麦門冬、白芍...体の水を増やして、熱で消耗した陰を補う

便を排泄させる治療一下法（げほう）

- 腸に溜まった便、瘀血などを排便により排出させる方法。主に実熱の治療に使われます
- 熱がある場合には寒下法（冷やして出す）、冷えてる場合には温下法（あたためて出す）、乾燥してる場合は潤下法（うるおして出す）があります
- **強い薬なので、頓服（とんぷく・発作時や症状のひどいときなどに薬を飲むこと）的に使用する！** 飲み続けると体力を奪う

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

熱秘タイプのツボ 大腸経絡 合谷

谷（ごうこく）をグリグリ

LI4 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の、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。	

大腸の原穴

※原穴とは

その経絡の気をいっぱい
うごかしてくれる！

熱秘タイプのツボ 内関（ないかん） 外関（がいかん）をグリグリ



お腹に熱があるけど、どこの臓器か特定できない時に便利！

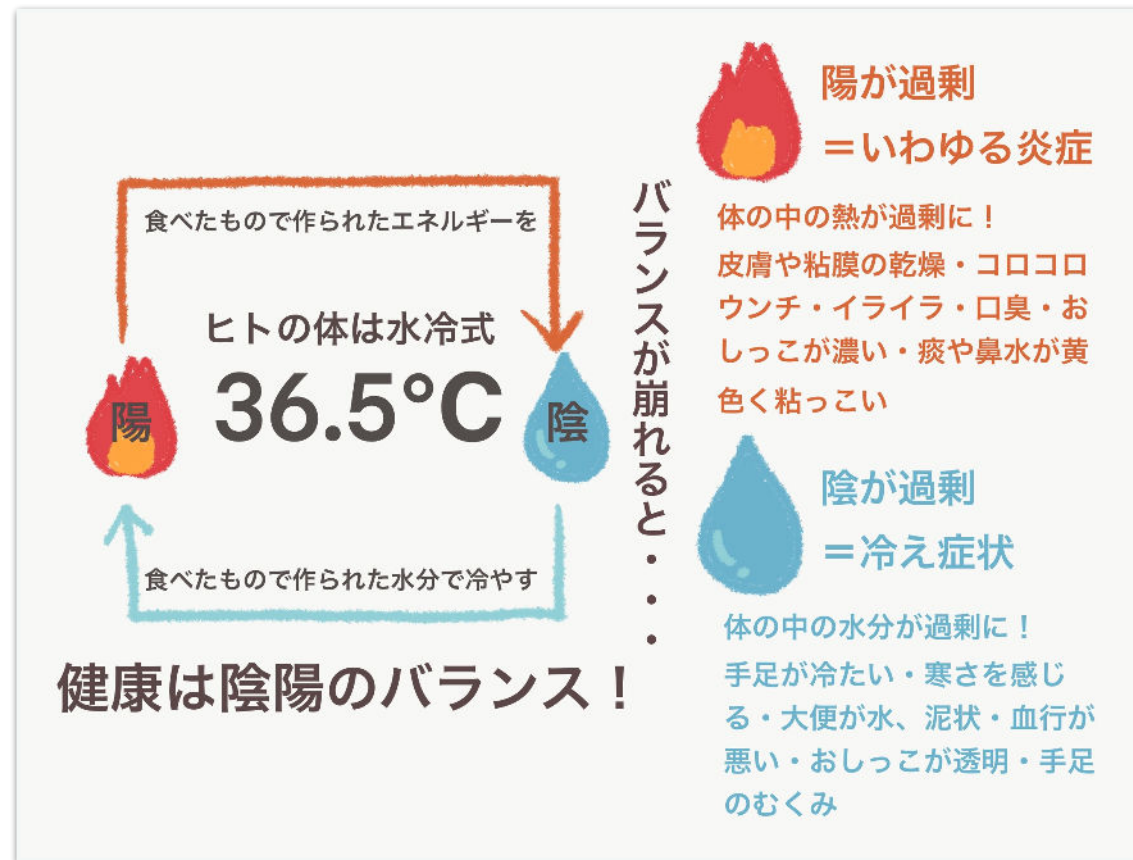
熱秘タイプの薬膳 熱を冷ます・陰を増やす

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

【熱を冷ますもの】 桃、梨、かりん、豆腐、大豆、ヨーグルト

【陰を増やす】 ゆりの花、アスパラ、白キクラゲ（白いものは肺に入る）



中医学から見た健康－陰と陽

ヒトの体は水冷式！どちらが過剰でも、不調になる。〇〇さえすれば良い、ということはない。

ストレスや考えすぎの便秘—気秘— (きひ)



ストレスによる肝気鬱結や思慮過度による気結、あるいは運動不足から気のはたらきが不活発になるなどの原因で大腸気滞になって、伝導機能が失調して便秘になる

【主症状】 大便乾燥、あるいは排便スッキリしない、ガスやゲップが多い

【伴う症状】 腹部脹痛、胸脇部の脹満感、食欲不振

【増悪因子】 ストレス、考えすぎ、運動不足

【治療原則】 肝の疏泄を促して気をスムーズに巡らせ、降ろしたり伝える機能を調節し、排便を促す

気秘タイプの漢方 四逆散（しぎゃくさん）＋麻子仁丸（ましにんがん）



炙甘草・枳実・柴胡・白芍

抑うつ感、ゆううつ感、いらいら、胸脇部が張って苦しいなどの症状に

強めの漢方なので、頓服で！症状がよくなったらすぐにやめてください

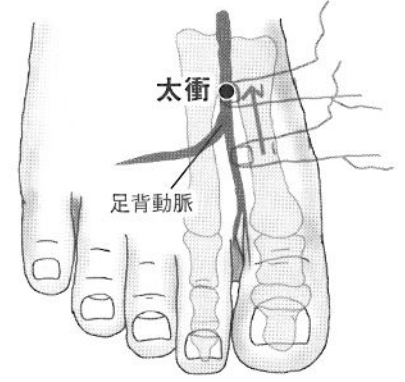
気秘タイプのツボ 肝の原穴 太衝（たいしょう）をグリグリ

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。

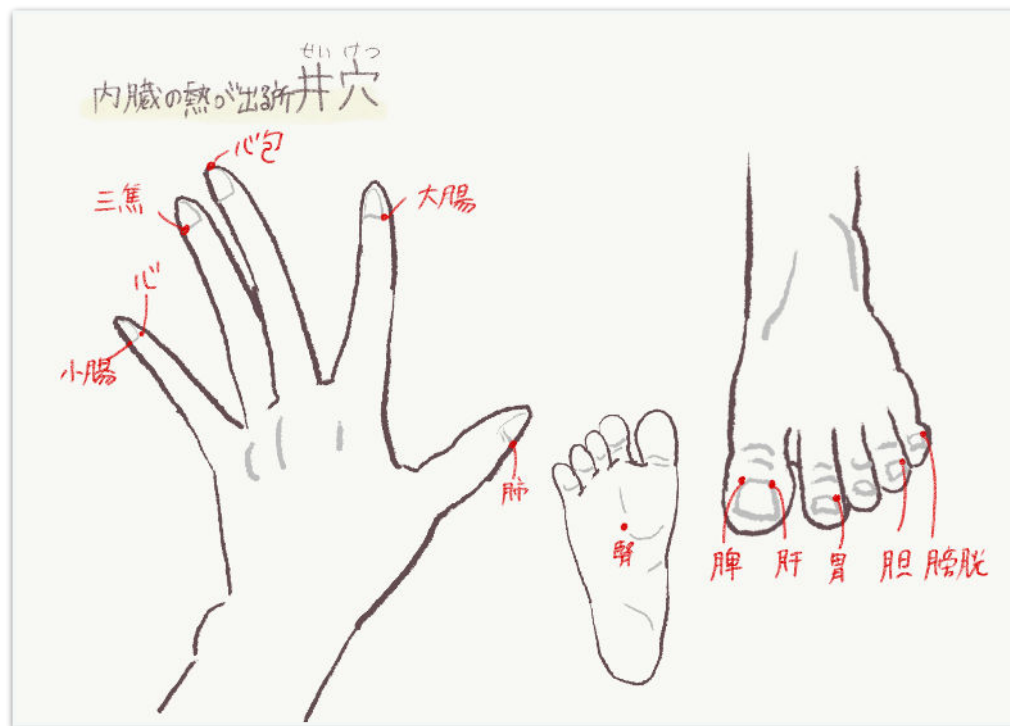


主治		
頭痛	めまい	精神不安
		
		
		
その他：高血圧症、月経不調、咽頭部痛など		
解剖		
筋	皮下に第1背側骨間筋がある。	
神経	筋枝は外側足底神経が、皮枝は深腓骨神経が分布する。	
血管	皮下に足背動脈が走行する。	

肝→流れを担当する臓器。
いわゆる巡り。

詰まってる人はココが痛い。

気秘タイプのツボ つむじ風くん で井穴（せいけつ）をグリグリ



井穴→ないぞうの熱が噴き
出す出口。内臓に熱がある
ところが痛い。

つむじ風くんとは



強い磁気の棒が入った、ツボ押しグッズの一つ

滞っている体の詰まりをほぐし、頭のとっぺんから足の先まで気と血流を貫すことで本来あるべき人間の体の流れに戻してくれる

爪の脇を押すとスーッと熱が抜ける

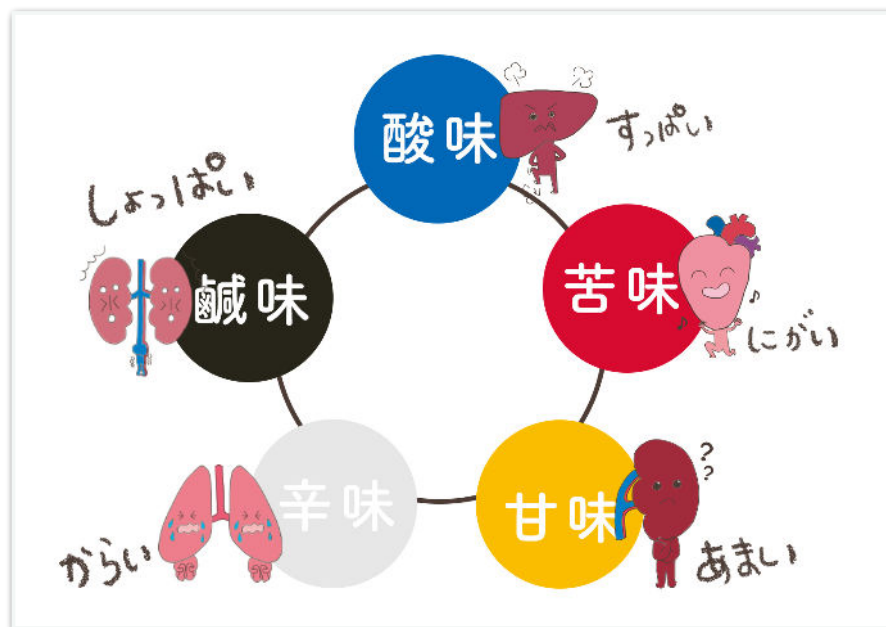
熱を持ってる臓器に該当する指は超絶痛い

気秘タイプの薬膳 酸っぱいもの、苦いもの



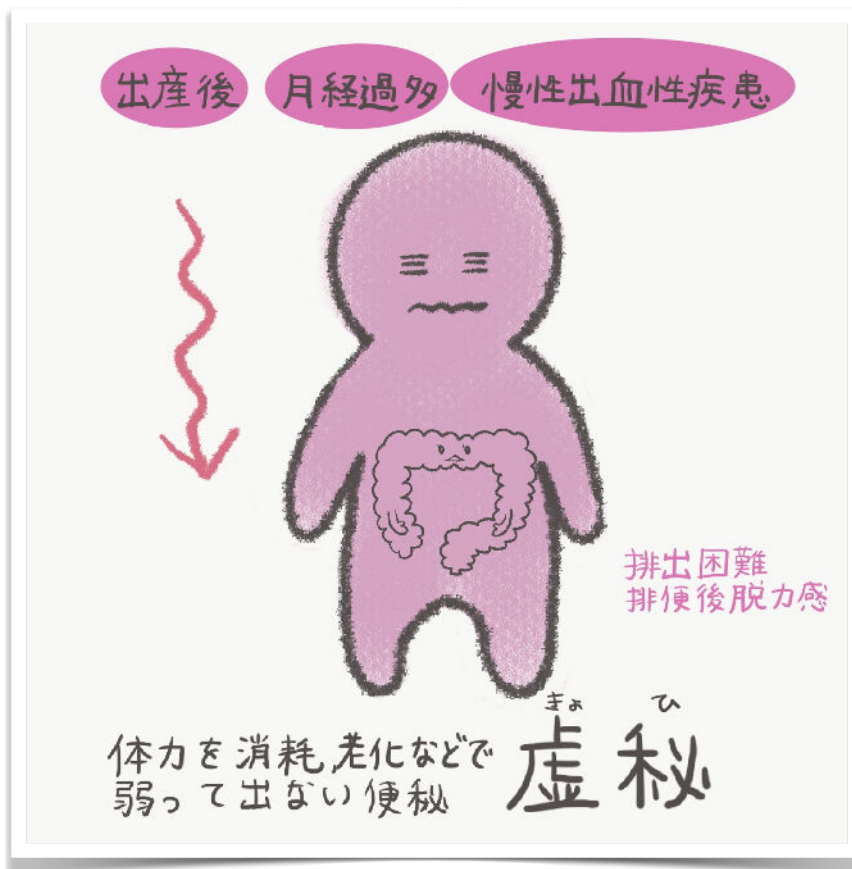
【酸っぱいもの】 鎮江香醋（ちんこうこうず）、梅、レモン

【苦いもの】 香味野菜、春菊、ニラなど。流す作用が強い



薬膳の考え方ー内臓が欲する味は体に必要なもの

体力を消耗、老化して弱ってる人の便秘 虚秘（きょひ）



多汗、多尿による体液の消耗、または各種出血や老化、房事過多（SEXしすぎ）による血や精が不足して腸が滋養されず、大腸の伝導機能が失調し便秘になる

産後、月経過多などの慢性出血性疾患の患者に多い

【主症状】 大便乾燥、顔面・唇・爪の血色不良、口渇

【随伴症】 めまい、動悸、健忘、不眠、多夢、皮膚乾燥感

【治療原則】 血や精を滋養して、腸を潤すことにより通便を促す

病気の勢いー虚実（きょじつ）

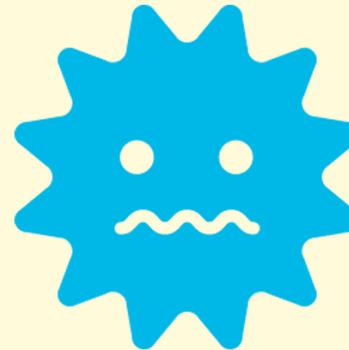
実＝有害物が多くて不調



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

虚と実ー元気な人が病気になる実、弱ってる人が病気になる虚

虚秘（血虚）タイプの漢方 潤腸湯 湯（じゅんちょうとう）



読んで字のごとく、陰を増やして腸を潤して排出させる

当帰・生地黄・何首烏・玄参...陰を養い、血液を補い、腸を潤す

黄耆...気を補う

麻子仁・桃仁...腸を潤し、通便を促す

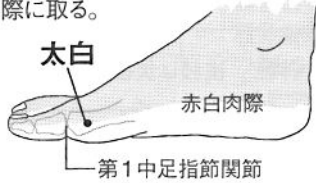
枳殻...気を降下させて便の働きを助ける

虚秘（血虚）タイプのツボ 太白（たいはく）にカイロを貼る、温める

SP3 たいはく
太白（脾の原穴、脾経の腧土穴）

足内側、第1中足指節関節内側の近位陥凹部、赤白肉際。

取り方
①第1中足指節関節のでっぱりを確認する。

②太白はその第1中足指節関節でっばりの後方で、赤白肉際を取る。


主治		
腹脹	胃痛	便の異常
その他：脚気、嘔吐など		
解剖		
筋	皮下に母指外転筋(腓)がある。	
神経	筋枝は内側足底神経が、皮枝は浅腓骨神経が分布する。	
血管	皮下に内側足底動脈浅枝が走行する。	

脾（消化のおやぶん）の原穴

脾が弱っていると外反母趾になったり、このツボがベコベコになったりする

虚秘（血虚）タイプの薬膳 レバー・赤身の魚・鉄分系

ダイレクトに肉に近いもの！

レバー・赤身の魚（マグロやサーモン）・鉄分系（小松菜、ほうれん草）鶏肉

イカ、大豆製品、人参（オレンジのスーパーで売ってるもの）、ブドウとか甘いもの全般は脾に入って血になる

虚秘（気虚） 気が足りない便秘

【主症状】 便質乾燥、あるいは排便困難、排便、汗出、排便後脱力感

【随症状】 日常的に疲労感、汗かきやすい、精神疲労、息切れ、脱肛

【治療原則】 気を養い、腸の動きを活発にさせることにより通便を図る

虚秘（気虚）タイプの漢方 補中 益気湯（ほちゅうえっきとう）



気を補う代表薬ナンバーワン！

虚秘（気虚）タイプの薬膳 高麗 人参



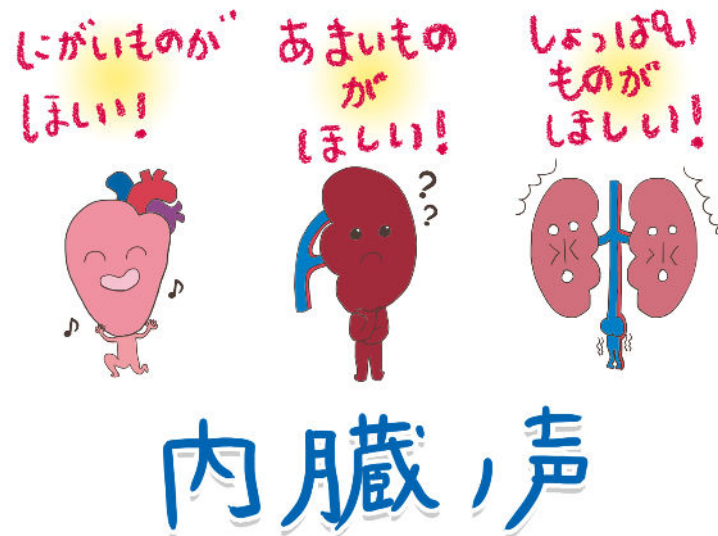
気を補う生薬代表

500g 11,000円くらい

お茶に浮かべたり、味噌汁に入れて日々取ると◎

ただし！陽気の高い子供には効きすぎて怒りっぽくなったり寝れなくなったりするので使い方注意！

虚秘（気虚）タイプの薬膳 ほく ほく甘い芋系、山芋など



じゃがいも、さつまいも、かぼ
ちゃなど

甘いものは脾に入って気を作りだ
してくれる

※ただし！スイーツでは滋養され
ない！

山芋、ローヤルゼリー、蜂蜜も気
を補ってくれる

ド冷えの便秘—冷秘（れいひ）



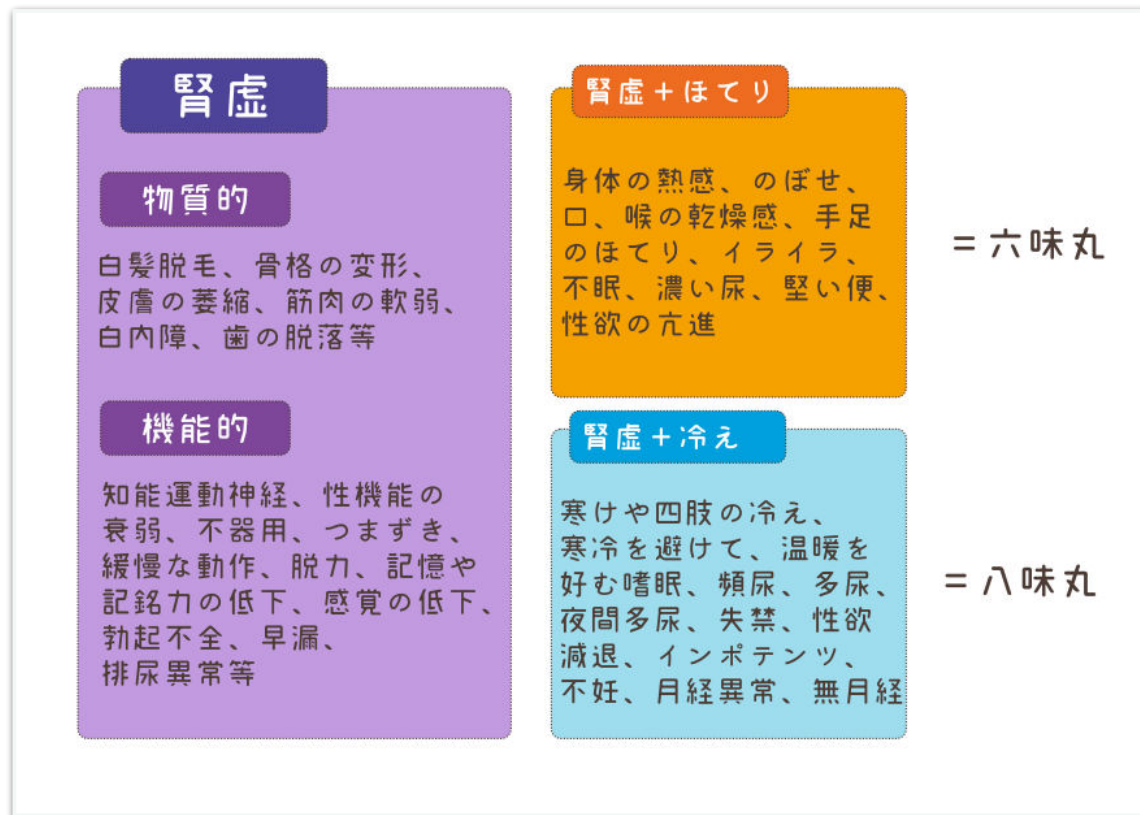
【主症状】 便質乾燥、あるいは排出困難

【伴症状】 腹部冷通で温めると軽減、寒がり、四肢の冷え、背中や腰の冷感

【誘発増悪因子】 寒い気候、冷たいものの飲食

【治療原則】 陽気を養い、腸の動きを活発にすることにより通便を図る

冷秘タイプの漢方 八味丸（はちみがん）



老化・冷えの代表薬！

冷秘タイプのツボ 腎俞（じんゆ）にカイロを貼る

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6月15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！6時間目は診断！「がん」って高体温だとならない、なんて人もいるけど。高体温でも低体温でもガンにはなる理由なんかもわかってちょう！

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

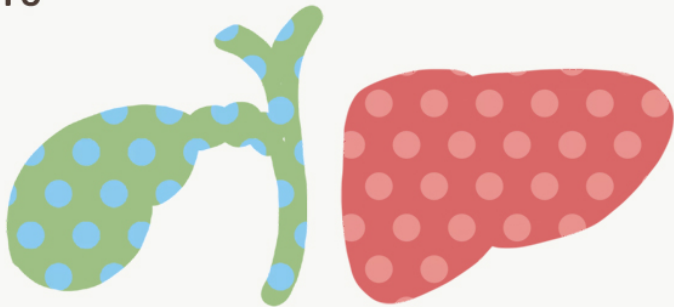
- ☆お腹の調子が不安定
- ☆いつもビチクソ
- ☆下痢の芯がでない



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。おなかの強い人と弱い人の違いは「気」です！

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
 症状別に紐解く 中医学実践コース **ヘルペス・带状疱疹**
#10



2022年7月13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

こんな内容
 中医学だと出る場所によって
 原因が違ふと考えるよ
 皮膚は内臓の鏡だよ
 ないぞうの何をうつしだしている
 のかな？



2022年7月13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「ヘルペス・带状疱疹」です。皮膚は内臓の鏡。带状疱疹はないぞうのナニを映し出してるかな？