



中医学実践コース#10
テーマ「ヘルペス・带状疱疹」
家庭で使える漢方やツボをご紹介します！

1

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

現代医学の带状疱疹の概念①

- 子供の時にかかった水痘（いわゆる水ぼうそう）の带状疱疹ウイルスが再活性化したもの
- 必ず体の半分にデルマトーム（脊髄神経が支配する皮膚感覚の領域）に沿って皮膚・粘膜上に発症する
- 末梢神経の走行部位に紅斑を伴った小水疱が帯状に出現し、神経痛のような疼痛を伴う
- びらん（皮膚や粘膜の表皮が欠損し、下部組織が露出した状態）や膿疱（のうほう・皮膚のなか、あるいは皮膚の下に白や黄色みがかかった膿が溜まって盛り上がった状態）を生じるが、2~3週間で乾燥性のかさぶたになり治癒する

3

ヘルペスの概念

【現代医学的概念】

ヘルペスとは、**単純ヘルペスウイルスが皮膚や粘膜に感染して引き起こされる病気**です。性感染症の一種ではありますが、キスや性行為などの直接接触だけでなく、ウイルスがついたタオルやグラスの共有などの家族間での間接接触でも感染します。大人だけでなく、赤ちゃんや子供でも感染します。

【中医学的概念】

虚証体質（弱ってる人）に発生しやすく、初期は軽度の発熱、知覚障害、疼痛、その後は浮腫性の紅斑、丘疹（ぎゅうしん）、水疱（すいほう・水ぶくれ）、膿疱（のうほう）になる。

4

現代医学の带状疱疹の概念②

- 高齢者では治癒後も神経痛が消えず、慢性化、難治化することがあり、带状疱疹後神経痛と呼ばれる
- また、まれに顔面神経麻痺や角膜障害などの眼病変を合併することがある
- 高齢者はもちろん、壮青年でも衰弱状態の者や白血病あるいは悪性腫瘍の患者など免疫不全の状態のものに見られる

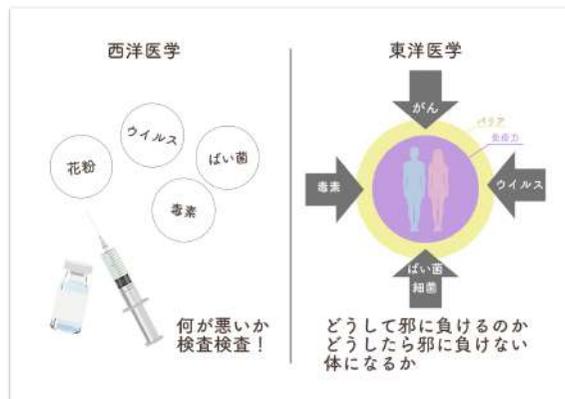
5



中医学から見た带状疱疹

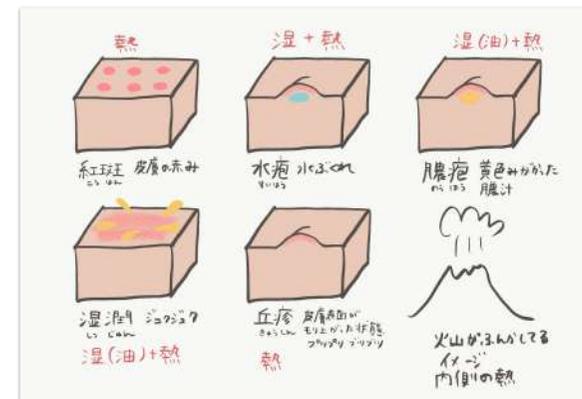
体の中のドロドロの状態が、皮膚にあらわれている！
体が弱ると菌が発生する。西洋医学は菌で判定する！

6



扶正去邪（ふせいきょじゃ）免疫力を調節して病邪を取り除く
体を向いているか、病気の原因（ウイルスやバイ菌など）を向いているかの違い

7



皮膚症状のないぞう的見方

体の内側の熱が、電線を伝って皮膚で火傷している！

8

①湿毒（しつどく） タイプの帯状疱疹

内側のドロドロが皮膚に出てきて、水液が肌表面に集まると、真珠のような水疱になってあらわれる

大きさが揃いな水泡を生じ、びらん（皮膚や粘膜の表皮が欠損し、下部組織が露出した状態）になって滲出液が出る乾燥するもの多くは痛みがある



9

②湿毒タイプの治療方針



患部は淡紅色で水疱があって、水疱液は混濁。びらんするものもある。

疼痛、食欲不振、腹脹など

【舌質】淡紅【苔】白/黄色

【治療方法】清化湿熱湿熱を追い出す

11



湿＝体の中のへドロ

10

①湿毒タイプの漢方 胃苓湯（いれいとう）



荒れて焼け野原状態になった胃を修復してくれる！

平胃散+五苓散

芳香化湿剤（痰濁で滞ってる、脾が下がってることによる腹満、つかえ、おくび、胸焼け、嘔吐、下痢、食欲不振、倦怠感などに適用）

12

①湿毒タイプの薬膳 ヨクイニン・小豆



ヨクイニン=ハトムギ。ネチヨネチヨを取ってくれる。ご飯に混ぜて炊いてもOK。イボ取り

小豆→胸のあたりを活血してくれる

13

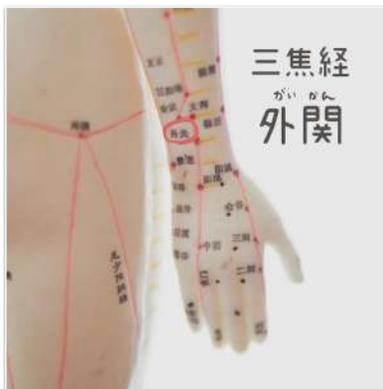
①湿毒タイプのツボ 内庭（ないてい）をグリグリ



- 胃経絡の栄穴（えいけつ）。胃の熱が噴き出すところ

14

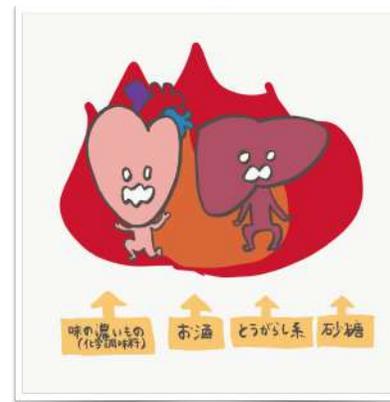
①湿毒タイプのツボ 外関（がいかん）をグリグリ



- 三焦経絡のジャンクション的存在。おなかをガバッと動かしてくれる
- 頭痛／難聴／肩背部痛／目の充血など

15

②火毒（かどく）タイプの帯状疱疹



- 心と肝の気の鬱滞が長引くと火になり、皮膚を焼く←痛いやつ！
- 経絡が滞ると紅斑、丘疹（きゅうしん・ブツブツ）がみられ、帯状に分布する
- 灼熱感、刺痛感があり、不眠となることもある。喉の乾燥、口の苦味、濃い黄色い尿、便秘を伴う

16

②火毒タイプの治療疱疹



【舌質】紅【苔】黄色／乾いた黄色

【治療方法】清熱瀉火、解毒止痛

熱を冷まして火を取り除く、解毒して痛みを止める

17

②火毒タイプの漢方 茵陳蒿湯 (いんちんこうとう)



水疱なしの場合

清熱除湿剤

茵陳蒿 (いんちんこう) →水液代謝を調節し不要な水分を排泄する

山梔子 (さんしし) →消炎、止血、利胆、解熱、鎮静薬

大黄 (だいおう) →他の生薬とタッグを組み、力強い薬効を奏することから大黄 (ダイオウ) には「將軍」という異名があります

19

②火毒タイプの漢方 竜胆瀉肝湯 (りゅうたんしゃかんとう)



清熱剤

沢瀉 (たくしゃ) / 竜胆草 (りゅうたんそう) / 当帰 (とうぎ) / 川芎 (せんぎゅう) / 白芍 (びやくしゃく) / 熟地黄 (じゅくじおう) / 黄連 (おうれん) / 黄芩 (おうごん) / 黄柏 (おうぱく) / 山梔子 (さんしし) / 連翹 (れんぎょう) / 薄荷 (はっか) / 防風 (ぼうふう) / 車前子 (しゃぜんし・オオバコ) / 木通 (もくつう・アケビ)

ストレスや油由来の場合

黄色三兄弟 (めっちゃ冷やす生薬) 入り!

長く飲むのはNG!

18

②火毒タイプの漢方 茵陳五苓散 (いんちんごれいさん)



水疱アリの場合

清熱除湿剤

茵陳蒿 (いんちんこう) →水液代謝を調節し不要な水分を排泄する

+五苓散 (余分な水分の排泄)

20

②火毒タイプのツボ 合谷（ごうこく）をグリグリ



- 大腸の原穴（ブレーカー的存在）気をいっぱい動かしてくれる！

21

②火毒タイプのツボ 陽陵泉（ようりょうせん）をグリグリ



- 胆のうの合穴（ごうけつ）→ 内臓に直接つながるツボ
- 油の滞りはこの辺に溜まる！ 内臓に押し戻して再消化してあげる

22

②火毒タイプの薬膳 金銀花（きんぎんか）



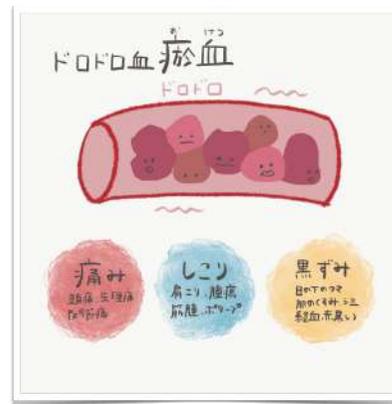
清熱解毒薬

皮膚の化膿、のどの腫れ、血便、発熱、下痢、かぜの初期！

【帰経】...肺・胃・心

23

③気滞血瘀（きたいけつお）タイプの帯状疱疹



- 刺すような痛み、固定痛
- 血のドロドロがあちこちにある状態
- 高齢者に多い。疱疹が消えた後も痛みはおさまらず不眠になる。食欲不振、胸苦しさを伴う

24

②瘀血のタイプの治療方針



- 【舌質】紅/暗い紅【苔】薄
白
- 【治療方針】肝をゆるませて
気を巡らせる、経絡を通して
痛みを止める

25

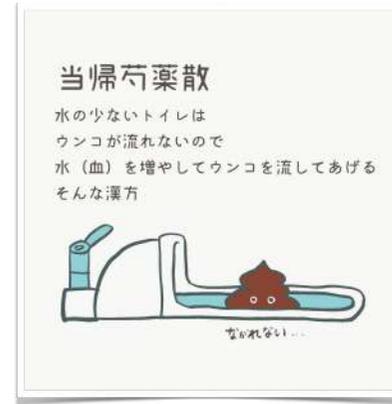
③瘀血タイプの漢方 桂枝茯苓丸 (けいしぶくりょうがん)



- 活血去瘀剤（瘀血による疼痛、
腫留、月経痛、無月経、産後の
悪露停滞、化膿症初期などさま
ざまな病変に使用する）
- 桂枝/茯苓/牡丹皮/桃仁/赤
芍
- 子宮筋腫とか、下腹部の腫留に

27

③瘀血タイプの漢方 当帰芍薬散 (とうきしゃくやくさん)



- 当帰/白芍/茯苓/白朮/沢
瀉/川芎
- 水の少ないトイレのウンコを
流す薬
- 調和肝脾剤（肝と脾を調和す
る薬）
- 血管や表面、皮膚に作用

26

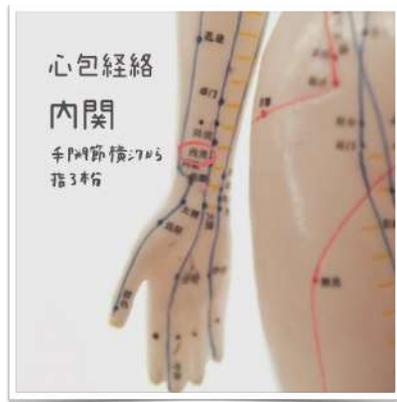
③瘀血タイプのツボ 三陰交（さん いんこう）をグリグリ



- 肝経絡、脾経絡、腎経絡の三
つの陰経絡が交わってる
- 陰である女性の冷えや血を調
節する重要なツボ！

28

③瘀血タイプのツボ 内関（ないかん）をグリグリ



- 心包経（心を守る衛兵的臓器。実体はない）
- 心痛／動悸／精神不安／失語症など

29

③瘀血タイプの薬膳 ウコン・ジャムーティ



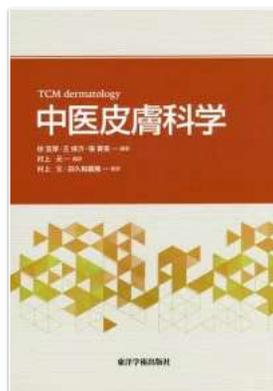
ウコン（鬱金・ターメリック）→
血行を促して、瘀血を除去する

ジャムーティ（ウコン根茎、ショウキョウ（ショウガ根茎）、
コーヒノキ果実、バンウコン根茎サ
ンナ、シナモンケイヒ樹皮）
→150g6,000円とちょっとお高め

肝気鬱結の人は美味しく感じる！

30

参考書籍



- 中医皮膚科学
- 方剤学
- 経穴インパクト

31



2022年8月24日(水)10時～13時はじめての中医学8時間目【中医学理論に基づいた食材を使った養生方法「薬膳」】

お母さんのための家庭の医学最強版「はじめての中医学」全9回8時間目！食べ物は思ったよりも薬だった！

32

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
 症状別に絞った
 中医学実践コース

シミでわかる内臓不調

#11

2022年8月31日(水)
 10:00-13:00

場所 WEB会議室アプリzoom
 定員 15名
 講師 中医学実践コース
 河口あずか・神谷成美

こんな内容

太陰にあたってできたシミと
 ないぞうの本質からくるシミが
 あるよ！
 シミをほくろも「滞り」と考え
 ます！
 膏や漢方で癒けたりするよ！

2022年8月31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「シミ」です。シミもホクロも「滞り」です！平たく！